

#1 الكتاب الأكثر مبيعاً في نيويورك تايمز

السعادة

الحقيقية

استخدام علم النفس الإيجابي الحديث
لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم

د. مارتين إي. بي. سليجمان

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً

«تعلم التفاؤل»



مكتبة جرير
JARIR BOOKS
The Best of Knowledge

السعادة الحقيقية

استخدام علم النفس الإيجابي الحديث
لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم

دكتور مارتن إي. بي. سليجمان

مؤلف كتاب: «تعلم التفاؤل»

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
بوتقة - جدة

٢٩٦٦ ١ ٦٦٦٠٠٠	تليفون	المركز الوطني (المملكة العربية السعودية)
٢٩٦٦ ١ ٦٥٦٣٦٣	فاكس	ص. ب ٣٩٩٦ الرياض ١١٦٧١
٢٩٦٦ ١ ٦٦٦٠٠٠	تليفون	المحضرين: فرياض (المملكة العربية السعودية)
٢٩٦٦ ١ ٦٧٧١٤٠	تليفون	شارع العليا
٢٩٦٦ ١ ٦٦٦٥٨٠٢	تليفون	شارع الأسماء
٢٩٦٦ ١ ٦٧٨٨٤٩٩	تليفون	طريق الملك عبدالله
٢٩٦٦ ١ ٦٧٨٤٧٩٠	تليفون	طريق الملك عبدالله (حي الممرات)
٢٩٦٦ ٢ ٦٨٩٠٠٢٦	تليفون	النادي الرياضي (مخرج ٦/٥)
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	الطبيب (المملكة العربية السعودية)
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	شارع عثمان بن عفان
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	الخبز (المملكة العربية السعودية)
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	شارع الكورنيش
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	مجمع التراث
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	الدمام (المملكة العربية السعودية)
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	الشارع الأول
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	الأخصاء (المملكة العربية السعودية)
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	المبرز طريق الظهران
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	جدة (المملكة العربية السعودية)
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	شارع صاري
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	شارع فلسطين
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	شارع فلسطين
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	شارع الأمير سلطان
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	شارع عبدالله السلمان (جامعة ملائكة)
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	أسواق الحدائق
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	الهدنة (بوتة نهر)
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	طريق سوري - تقاطع ومارة
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	مركز الميناء
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	الكويت (دولة الكويت)
٢٩٦٦ ٢ ٨٩٤٣٤٩٩	تليفون	المولي - شارع تونس

موقعنا على الإنترنت: www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٦

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جريب

Copyright © 2003 by Maria Seligman.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2006.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

AUTHENTIC HAPPINESS

*Using the New Positive Psychology to Realize
Your Potential for Deep Fulfillment*

Martin E.P.Seligman, Ph.D.



MOHAMED KHATIB



MOHAMED KHATIB



المحتويات

الفدفة ١

الجزء ١: الشاعر الإيجابية

١. الشاعر الإيجابية والشخصية الإيجابية ٢
٢. كيف لقد علم النفس طريقه ووجدت أنا طريقتي ١٧
٣. لماذا نهتم بأن نكون سعاداء ٣٠
٤. هل يمكن أن تجعل نفسك أكثر سعادة إلى الأبد؟ ١٥
٥. الرضا من الماضي ٩٦
٦. التلازل بشأن المستقبل ٨٢
٧. السعادة في الحاضر ١٠٦

الجزء ٢: القوة والفضيلة

٨. تجديد القوة والفضيلة ١٦٥
٩. نقاط قوتك الميزة ١٣٤

الجزء ٣: في منازل الحياة

١٠. العمل والرضا الشخصي ١٦٥
١١. الحب ١٨٥
١٢. تربية الأطفال ٢٠٨
١٣. ترشيع وتلخيص ٢٥٠

ملحق: المصطلحات والنظريات ٢٥٣

شكر وتقدير ٢٥٦

على مدار نصف القرن الماضي انشغل علم النفس بموضوع واحد هو -طرائف العقلي- وأنجز فيه جيداً. إن علماء النفس يستطيعون الآن قياس الأفكار التي كانت عشوائية فيما سبق، مثل الاكتئاب، والاضطراب، وإدمان الكحوليات بدقة ملحوظة. إننا الآن نعرف الكثير عن كيفية تطور هذه الاضطرابات عبر الحياة وأيضاً عن أسبابها الجينية والبيوكيميائية والنفسية أيضاً. وأفضل ما حدث هو أننا تعلمنا الآن كيف تشلي هذه الاضطرابات، ووفقاً لآخر إحصاء، لي فإن أربعة عشر من بين بضع عشرات من الأمراض العقلية الخطيرة يمكن أن تعالج بصورة فعالة (والذين منها يتم شفاؤها تماماً)، وذلك بواسطة العقاقير وأنشطة خاصة من العلاج النفسي.

ولكن هذا التقدم كان له ثمن فادح. فيبدو أن تخفيف الأعراض التي تجعل الحياة شعبة قد جعل صنع الأحوال التي تجعل الحياة تستحق أن نعيش أقل أهمية. ولكن الناس يريدون أكثر من مجرد علاج لحظهم، إنهم يحتاجون حياة يصنعها المعنى وليس فقط أن يتسلطوا حتى يتوقفوا. عندما تستلقي مستيقظاً في الليل، فأنت على الأرجح تفكر، كما تفعل، في كيفية أن تتنقل من درجة إلى أعلى منها في حياتك وليس فقط في أن تتحرك من درجة أسوأ لأخرى أقل سوءاً أو تشعر بأنك قد أصبحت أقل يأساً يوماً بعد يوم. إننا كنا هذا الشخص، فربما تكون قد وجدت علم النفس مبعثاً. إن الوقت قد حان لعلم يعنى لفهم المشاعر الإيجابية، وسواء القوة والفضيلة، وتقديم طريقة إرشادية للوصول لما أسماه "أرسطو": "الحياة الطيبة".

إن طلب المساعدة قد شح في إعلان الاستقلال كحق لكل الناس، وأيضاً ضمن فريق تطوير النفس في كل المكتبات، ولكن الدليل العلمي يجعل الأمر يبدو وكأنه من غير الممكن أن تغير من مستوى سعادتك بأية طريقة مألوفة. إنه يقترح أن يكون لكل منا مدى محدد للسعادة،

MOHAMED KHATAB



تماماً مثلما نفعل في قورناتا. وتماماً مثلما يعتمد أصحاب النظام القناتي أوزانهم التي فقدوها، فإن الأشخاص الذين يشعرون بالحزن لا يصبحون سعداء بشكل دائم والأشخاص السعداء لا يصبحون يائسين بشكل دائم.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الأبحاث الجديدة حول السعادة أظهرت أنه يمكن زيادتها للأبد. وهناك حركة جديدة -علم النفس الإيجابي- توضح لك كيف تعيش في أعلى مراتب السعادة. إن النصف الأول من هذا الكتاب يدور حول فهم الشاعر الإيجابية وتمييزها لذلك.

وعلى الرغم من أن نظرية "السعادة لا يمكن أن تزداد للأبد" هي إحدى عقبات البحث العلمي حول الموضوع، فإن هناك عقبة أخرى أكثر عمقاً وهي الفن بأن السعادة (وبصورة أكثر شمولاً، أي دافع إنساني إيجابي) هي شيء غير أصلي. إنني أسمى هذه الرؤية المنتشرة حول الطبيعة البشرية والتي تتردد عبر العديد من الثقافات "الرؤية الفاسدة حتى النخاع". ولو كانت هناك أية نظرية يسمي هذا الكتاب لصحتها، فإنها هذه النظرية.

إن عقيدة الخطيئة الأولى هي أقدم تجليات تلك الرؤية الفاسدة، ولكن مثل هذا التفكير لم يتقرب من دولتنا الديمقراطية العلمانية. لقد سحب "فرويد" هذه الفكرة إلى علم نفس القرن العشرين مرفقاً كل المحاولات ربما فيها علم الأخلاق الحديث والمعلوم والدين والتقدم التكنولوجي، كمجرد دفاع محكم ضد الصراعات الأساسية حول الجنس والمعنوية في مرحلة الطفولة. فنحن "نكبح" هذه الصراعات بسبب ما تنبئ به من توتر غير محتمل وهذا التوتر يتحول إلى الطاقة التي تنتج الحضارة، وعليه، فإن سبب جلوسي أمام الكمبيوتر لأكتب هذه المقدمة سداً من أن أخرج لأغتصب أو أقتل - هو أنني قد تم "توبيخي" بحيث أمدفع بهجاء عن نفسي ضد موافقي التوحشة. إن فلسفة "فرويد"، على غراريتها عندما أعلنت بمثل هذه الصراحة، وجدت طريقها في الممارسة اليومية للعلاج النفسي حيث يثقل المرضى ما يحسهم بحثاً عن الدوافع والأحداث السلبية التي تشكل هويتهم. وعليه فإن تدمير هيل جيتس هو مجرد رغبة في أن يور والده، ومناهضة الأميرة ديانا لحقول الألفام هي مجرد نتيجة لتسامي كراهيتها الفائلة للأمير تشارلز وباتلي المائلة للالكة.

إن الفكرة الفاسدة قد سادت أيضاً فهم الطبيعة الإنسانية في الفنون والعلوم الاجتماعية، وكمثال من آلاف الأمثلة كتاب No Ordinary Time، وهو تاريخ موجع لحياة لرانكلين والمهجر روزفلت كتبه موريس كورتز جودين، إحدى عظماء العلوم السياسية اللاتي مازن

على قيد الحياة، متأسلة السؤال حول سر تكريس إليوت جزءاً كبيراً من حياته لمساعدة الزوج، والمفرد، والمفقون، قروت "جودين" أنه من أجل أن تعيش فوجسة أنها وإيمان والدعا للضمير". ولم تحاول جودين أبداً أن تضع احتمال أن إليوت ووزعت في أصناف أضافها كانته تتبع الفضيلة. دوافع مثل الرغبة في العدل، أو أداء الواجب تم تلخيصها بصورة أساسية، فلابد أن يكون هناك دافع طغي سلمي وراء الخبر إذا أردنا أن يكون التحليل أكاديمياً محترماً.

لا أستطيع أن أؤكد على ما يلي بقوة كافية: على الرغم من القول الواسع للذكور الفاسدة، فإنه لا يوجد شيء دليل أن الفلوة والفضيلة مرجعها الدوافع السلبية. إنني أؤمن أن اللطوف قد شغل السمات السبئية والطيبة معاً، وهناك المديون مع انحذوا أدواراً في العالم قد اختاروا الأخلاق، والتملؤن، والإيقار، والخير شاملاً مقدا اختار عدد آخر القتل، والبسوة، والمصلحة الذاتية، والإرهاب. هذه الفروضة المزجوجة هي حجر الأساس في النصف الثاني من الكتاب. إن السعادة الحقيقية تأتي من تحديد ورعاية شاحي فوذك الأساسية واستخدامها بربماً في العدل والمحب والمحب والأسرة.

إن علم النفس الإيجابي له ثلاثة أصداء: أولاً دراسة للشاعر الإيجابية. ثانياً: دراسة السمات الإيجابية وبصورة رئيسية دراسة القوى والفضائل، وكذلك "القدريات" مثل الذكاء والنشاط. وثالثاً: دراسة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية، والمعاملات المترابطة، والنحقيقات الحرة التي تعضد الفضيلة والتي بالتبعية تميز الشاعر الإيجابية. إن الشاعر الإيجابية مثل الثقة بالنفس والأمل والثقة بالآخرين لا تحذرين جيداً عندما تكون الحياة سهلة بل عندما تكون الحياة صعبة. في أوقات الشاكل يكون لفهم وتدعيم المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والمائلة للتربطة والمصاحبة الحرة أهمية قوية. في وقت الشاكل، قد يكون فهم وبناء قوى الفضيلة ومن بينها الشجاعة، والرؤية، والأمان، والعدالة، والولاء، أكثر إلحاحاً منه في الأوقات الطيبة.

منذ ١١ سبتمبر ٢٠٠١، قست بنأمل جتدي علم النفس الإيجابي. في أوقات الشاكل والصعوبات، هل يتصور اللهم والتخفيف من للعائلة على القيم وبناء السعادة؟ لا أظن. إن الأشخاص الذين يعانون الهزال، أو الإحباط، أو مشاعر الرغبة في الانتحار يهتمون بأهمها أكثر كثيراً من مجرد تخفيف معاناتهم. هؤلاء الأشخاص يهتمون أحياناً وبشدة بالفضيلة والهدف والأمان والمعنى. إن الخبرات التي تولد مشاعر إيجابية تطلع الشاعر السلبية إلى الانشاع سريعاً. إن القوى والفضائل، كما نرى، تمثل كعاجز ضد الأسى واليأس والاضطرابات

لنفسية وربما تكون مفتاح بناء الرونة إن اتصل الأطباء النفسانيين لا يعالجون الإصابة
فحسب، ولكنهم يساعدون الناس على تحديد وقتها قدراتهم وقضائهم.

لذا فإن علم النفس الإيجابي يأخذ بهدية الأسر المشرق في أنك إن تمزق في الحياة،
مع لبس من نهج سيرة الروال، وسع أقل قدر من الإجماع، وجدون معنى، فإن هناك طريقاً
للحياة هذا الطريق بأفكك عبر نهج السعادة والإشباع وإلى أعلى حيث القدرة والإشباع
وأخيراً إلى دروة الرضا الدائم المعنى والهدف

المشاعر الإيجابية

المشاعر الإيجابية والشخصية الإيجابية

في عام ١٩٣٧: قلمت سيميليا عهداً على نفسها بأن تعمل ما تهوى من حياتها في التدريس للأطفال الصغار في إحدى المدارس في نوتردام. طلب منها كتابة وصف قصير لحياتها في هذه المناسبة المهمة، فكتبت:

حياتي الله حياة كريمة يسبحي تملأها تشويشاً. كان المعلم الماضي الذي أمضيته 'مدرس في مدرسة نوتردام' عاملاً صعباً جداً والصحة لي إتني الآن أتطلع ببهجة وتلهف كفاء حياتي المهمة كمدرسة للأطفال.

وفي ذات العام وفي ثلاث اللدينة كتبت مارجريت وصف سيرتها الذاتية

ولدت في ٢٦ سبتمبر ١٩٠٩، وكنت كبرى سبعة أبناء، خمس بنات وولدين. أمضت عاماً أدرسي الكيمياء وتالياً اختر أدرسي اللغة اللاتينية في معهد نوتردام. وأتوي أن أبدو قسري جهدي من أجل التميز في عملي.

هناك مدرستان ومعهما ١٧٨ من أخواتهن أصبحن موضوع أروع دراسه اجريت عن السعادة وطول العمر

إن دراسته كم من العمر يعيش الناس ونفهم الظروف التي قد تقصر أو تطيل حياة هو بر شديد الأهمية ولكنه مشكلة علمية معقدة. فطبي سجل المثال، مطوم بالونائق أن ناس في ولاية يوتا الأمريكية يعيشون أطول من جيرانهم في ولاية تكساس، ولكن لماذا؟ هل هو هوا، المرتفعات التي في يوتاه بالمقارنة بمخاض الماد في لاس فيجاس؟ هل هو أسلوب الحياة الرشيقة بالمقارنة بنمط الحياة الأكثر صحياً لثالبية أهل يوتا؟ هل هو الأكل النمطي في يوتا؟ - الوجبات لسيمة، والوجبات الخفيفة في آخر الليل، والخمر، والقهوة، والسجائر - بالمقارنة بالوجبات الكاملة وطعام المزارع الطازج ونمرة الكحوليات والقهوة والسجائر في يوتا؟ يوجد «عدد من العوامل المتداخلة» (والصعبة) بين يوتا ويوتا حتى نتمكن على العلماء تحديد السبب.

وعلى عكس اختلاف حياة أهل يوتا ويوتا، فإن المدرسين الذكورين سابقاً عاشوا في نفس الظروف تقريباً فكانتا تكتلان تقريباً نفس الطعام الخفيف ولم تكونا تدخلان أو تخرجان الكحوليات ولهما نفس التاريخ الإنجابي والأمومي لا تترعرعان للأرواح التي تنفق عن طريق لجس وهما من نفس الطبقة الاقتصادية والاجتماعية ويتوفر لهما نفس العناية الطبية لجيده، وعليه تم استبعاد كل عناصر الاختلاف المعتادة. ولكن ما يراك هناك جاز صحم في طول حياتهما ومدى صحتهما. قسملها ما تزال على قيد الحياة وهي تبلغ من العمر ٩٨ عام ولم تمرس يوماً في حياتها والمقارنة، أصبحت ملجريت بأزمة قلبية وعموها ٥٩ عاماً ونوفت بعد ذلك بقليل. وإتتا تق في أن نمط حياتهما وقطاعهما والرعاية الطبية ليست هي السبب عندما تب قراءة العبارات التي استخدمتها كل منهما في وصف حياتها بمثابة، برج فرق قوي ومدعش هل نستطيع أن تحدد من مراجعة ما كتبه سيميليا ومارجريت؟

استخدمت سيميليا عبارات مثل «عام سعيد جداً» و«بهجة وشرف»، وكلا التعبيرين يحمل فوراً إبهناج طيب، والمقارنة، فإن الصورة الذهنية لارجريت لم تحو حتى اليأس بمشاعر إيجابية. عندما حصرت كلمات الشاعر الإيجابية عن طريق الباحثين الذين لم يعلمو كم عاشت كل واحدة من المدرسات وجدت أن ٩٠٪ من المجموعة السعيدة عشن حتى عمر ٨٥ عاماً في مقابل ٣٤٪ فقط من المجموعة الأقل سعادة. وبالمثل ٥٤٪ من المجموعة لأكثر سعادة عشن حتى ٩٤ عاماً من العمر بالمقارنة بـ ١١٪ من المجموعة الأقل سعادة.

هل كانت الطبيعة المتفاوتة لما كتبه هي التي صنعت الفارق؟ ربما يكون الفارق في درجة اللعاسة التي عبرن عنها، أو في تطلعن للمستقبل، أو في حجم العنق الفكري لما كتبه. ولكن الأبحاث أظهرت أن أيها من هذه العوامل لم يصنع الفارق، فقط صمم كم مشاعر الإيجابية التي تم التعبير عنها. لذا يبدو أن الإنسان السعيد يعيش حياة طويلة.

إن صور الجامعة التفكيرية هي معين ذهني لباحثي علم النفس الإيجابي - انظر إلى البلور الصبرية وتجسم هكذا يقول لك المصور، وهكذا ترسم أفضل ابتسامته بذلك ويتضح أن الابتسام عند الطلب أيسر قولاً منه فعلاً، فالهيمس منا يتسلسل ابتسامته مشرفة ماجمة عن بهجة حثيئة، يهتف الآخرون يتخفون وضعاً مهنياً هناك توارس من الابتسام، الأول يدهي ابتسامته دوشين (هسي اسم مكتشفها جليوم دوشين)، وهي ابتسامته طبيعية زواياها حثك تنهض والجلد حول زوايا عينيك يتجمع والمفصلات التي تفرق بهذا، وهي المفصلات الدائرية و بوجنية، يصعب لتحكم فيها أما الابتسامه الأخرى فتدعى ابتسامه بان أمريكان (ولقد سميت بذلك وصفاً لابتسامه مضمفي الطائرات في إعلانات التليفزيون الخاصة ببنك الشركة، وهي شركة توفد الآن)، وهي ابتسامه غير حثيئة وليس لها أي ملامح من ابتسامه دوشين وفي الواقع هي أكثر صلبة بلتحة فم الإنسان الذي يتدل عند الخوف لا السعادة

عندما ينظر أخصائيو نفسيون مشرمون غير مجموعة من المصور، يمكنهم بظرة واحدة أن يميزوا أصحاب ابتسامه دوشين عن غيرهم. لقد قام كلتر كلتر ولي قن حاركر من جمعه كاليميريا في بركلي بدراسة ١٤٦ صورة للفصول الثانوية من الكتاب التذكاري لعام ١٩٦٠ لكلية ميلر (الجميع فيما عدا ثلاث مسا، كن يمتعن وصف المتسعت كن يمتعن ابتسامه دوشين تم الاتصال بكل النساء في أعمار ٢٧ عاماً و ٤٣ عاماً و ٥٢ عاماً وتم سؤالهن عن ريجوس ودي رصاه عن حياتهن. وعندما تمل حاركر وكلتر الدراسة في التعميمات نبالو بن كن يمكنهم التنبؤ من خلال ابتسامه نصف التلوي فقط بما ستصبح عليه الحياة (دويجه تلك النساء وس الدهش في النساء اللاتي كن تبتعن ابتسامه دوشين كن الأكثر قبولاً لمروج ولادمرار فيه وعيش حياة شخصية طيبة على مدى الثلاثين سنة التالية مؤشرات السعادة تلك لم اسبو بها فقط عن طريق التجاعيد التي تظهر حول العين عند الابتسام

وبجامعة فلانجها، قام حاركر وكلتر بدراسة ما إذا كانت نساء دوشين أجمل وأن جمالهن هو الذي تبتأ لهن بحياة سعيدة وليست طبيعة ابتسامتهن وعلمه قام الباحثون بتقدير مدى جمال كل منهن ووجدوا أن الجمال ليس له علاقة بالزوج الناجح أو السعادة في الحياة

قد ظهر أن امرأة ذات ابتسامه طبيعية تكون ببساطة أكثر على الزواج الناجح وعلى السعادة.

بن هاتين الدراساتين مدشتان في نتائجهما المشتركة في أن صورة واحدة للحظة مشاعر إيجابية يمكنها التنبؤ للجد بطول العمر والسعادة الزوجية الجزء الأول من هذا الكذب يستأزل هذه الملاحظات ذات المشاعر الإيجابية الفرح، والشفقة، والبهجة، والسرور.

والرضا، والشفاء، والأمل، والفتوة، وسوف أركز على وجه الخصوص على ثلاثة أسئلة

• لماذا حياتنا أمة بمشاعر إيجابية؟ ما أدوار ونتائج هذه المشاعر، بخلاف أنها تجعلنا نشعر بالسعادة؟

• من الذي يملك مشاعر إيجابية وغيرة ومن الذي لا يملك؟ وما الذي يشط هذه المشاعر وما الذي يجهشها؟

• كيف يمكنك أن تصنع المزيد من المشاعر الإيجابية الدائمة في حياتك؟

كأن إنسان يحتاج للإيجابية من هذه الأسطة من أجل حياته، وبس الطبيبي (الفرجة لجمال من النفس للحصول على الإجابات. وقد يدعشك أن علم النفس قد فصل بشدة الجانب الإيجابي من الحياة. فيمثل مائة مقال عن الحزن يوجد مقال واحد فقط عن السعادة. أحد أمدي هو أن أقدم إجابات ممتولة، معتمدة على بحوث علمية لهذه الأسئلة الثلاثة. وللأسف، على عكس علاج الاكتئاب (حيث قدمت الأبحاث الآن طرقاً تدريجية يمكن الاعتماد عليها في العلاج) فإن ما نعرفه عن صنع السعادة قليل. أستطيع أن أقدم حقائق ثمانية في بعض الموضع ولكن في البعض الآخر أفضل ما أستطيعه هو أن أعرض تداخلات من أحدث الأبحاث واقترح كيف يمكن أن نمكن في حياتك وفي كل الأحوال سوف أميز بين ما هو معروف كحقيقة وبين روائي شخصية أكبر أهدائي كما ستري في الفصول الثلاثة التالية هو أن أصبح انعدام التوازن بأن أرفع مجال عدم النسي لتتدوم معلوماته المكتسبة بصعوبة حول المعاناة والرضى الملكي مع. نكتير من المعلومات حول للشاعر الإيجابية وكذلك حول القدرات الشخصية والمعاثل

كيف تتسأل القدرات والتسائل إلى النفس؟ ولماذا كتاب عن علم النفس الإيجابي لا يكون أكثر من مجرد كتاب عن علم السعادة أو المتعة، علم كيف نشعر من لحظة لأخرى؟ إن صاحب مذهب لمتعة يسمى إلى أكثر ما يمكن من الملاحظات الطبية وأقل ما يمكن من الملاحظات لسيئة في حياته. ونظرية هذا الشخص البسيطة تقول بأن نوعية حياته هي فقط كم الملاحظات لسيئة مطروحة بها كم الملاحظات السيئة. إن ذلك أكثر من مجرد نظرية برج عاجي لأن الكثيرين جداً من الناس يديرون حياتهم من أجل الحصول لهذا الهدف ولكني أعتقد أن هذا وهم لأن مجموع مشاهيرنا الملاحظة أثبتت أنه بقياس خلطين لكيفية قياس مدى سوء أو جودة حدث ب، يعلم، أو إجازة، أو زواج، أو حياة كاملة

دانيال كانيمان، أستاذ مرموق في علم النفس في جامعة بيرميستون وبس وعشاء نظرية مذهب المتعة، وقد صنع معيته من إظهار الاتنها كانت البسيطة النظرية المتعة البسيطة أحد أسريه لاختصار نظرية المتعة هو معطار القولون، وفيه يقوم بإدخال متطفر له تمجيدية في المستقيم

ويحرك أعلى وأسفل للأمام، لمدة تزيد كأتوا دهر ولكنها ضلماً بضع دقائق في إحدى محارب كامسار. سم احتسار ٦٨٤ مريضاً بصورة عشوائية إما لتجربة منظار القولون المتاد وإما لإجراء آخر تريد عدة فيه دقيقة في النهاية ولكن مع عدم تحريك منظار القولون خلال لنت الدقيقة إلى لنت منظار القولون يقدم دقيقة أطيرة أقل لإزعاجاً مما سبقها ولكنه يزيد دقيقة إضافية من عدم الراحة. والدقيقة الإضافية تعني بالتأكيد أن هذه المجموعة تعاني أذا أكثر من المجموعة استعادة، ولكن لأن تجربتهم تنقص سبباً بصورة أفضل فإن ذكرناهم عن العدد تكون أكثر ودية ومن اندش أنهم يكونون أكثر استمداً لخواص التجربة مرة أخرى عن المجموعة التقليدية.

في حيالك لابد وأن تولي النهايات اهتماماً خاصاً لأن لوسها مهممع للأبد ذاكرتك بشأن العلاقة ككل، وكذلك استمدادك لتكرارها. هذا الكتاب سيتحدث من سبب فشل نظرية انضة وماذا يعني هذا بالنسبة لك، وعليه فإن علم النفس الإيجابي يدور حول معنى الانضاد نسيدة وغير السميدة، وعن التسج الذي سحيكه والتدرات والفضائل التي تعرفها والتي تصنع قيمة حيالك لودفيدج وبجشتاين الفيلسوف العظيم، كل تسمعاً بكل المفهوس، سي جمع كل آثار وبجشتاين ولكني لم أر صورة له أبداً وهو يقسم (بمستمع دوشو أو عبره) كان وبجشتاين حزبياً، حقوباً، لأفع للتقد لكل من حوله، وأقد نقاً لنفسه في حدى سدواب الانتقيدية التي عقدت في حجراته الفلادة التي تكاد تخلو من الأثاث في كامبردج، كان بدرع سرفة جينة وذعالباً متمساً بصوت مسموع "وبجشتاين، وبجشتاين، يا ك من معلم بشع" ولكن أذر كلامه دحضت مذهب للشمه، فقد توفي وحيداً في حجرة بأوساك في نيويورك وقال لخالته: "أشعرهم بأنهم كانت حياتهم رائمة".

تحيه أنك يمكن أن تعلق "بالقة تجارب" افتراضية تحفز عتلك طويلاً ما تبقى من حياتك وتسمح أبة مشاعر إيجابية تريدعها معظم الأشخاص الذين عرخت عليهم هذا الاحديار المنهين رفهو، الألة ليست المشاعر الإيجابية هي فقط ما تريد ولكنك تريد أن تكون مؤطعن للمشاعر الإيجابية ومع ذلك فقد اخترعتنا عدداً وفراً عن الطرق المضمرة للسادة، من استلشيد اسطراف، والشهوكولة، وممارسة للجسج المسحرم، والنموذ، والتليفزيون (ومع ذلك فإنني لن أقترح حيث أن تترك كل هذه الوسائل لتأمام).

إن الاعتقاد بأنه يمكننا للاهتمام على الطرق المضمرة للسادة، والفرح، والعروب، وأرسة، والشفوة بدلاً من أن تكون مؤطعن لهذه المشاعر بممارسة قدراتنا الشفعية ولضائنا يلزدي إلى أن تكون مجموعة من الناس تعيش جوعاً ووحياً رغم اللثة الفاحش إلى المشاعر الإيجابية بمعزل من تدريب المطلق يؤدي إلى اللخواء، والنعص، والشتاؤم، ومع نقدينا في لعدم

مدوك أما تتعامل حتى تموت.

إن اشاعر الإيجابية التي تنبع من تعريب القدرات والانشغال بدلاً من الطرق المضمرة تكون مشاعر حقيقية لقد اكتشفت قيمة هذه الحقيقة عن طريق إعطائي محاضرات عن علم النفس الإيجابي على مدار الثلاث سنوات الماضية في جامعة بيسلفانيا وكنت هذه المحاضرات أكثر مرحاً من محاضرات علم النفس الشاذة التي كنت أقدمها لمدة العشرين عاماً السابقة. أظهرت تلاميذي عن جون هايديت، أستاذ فاب موهوب من جامعة فرجينيا بدأ حياته دارساً للغيثان مقدماً لناس جرائاً جافاً لهاكلود ثم تحول إلى المثيلين الأخلاقي، ملاحظاً ردود فعل الناس عندما يطلب منهم أن يجرؤوا لارتداء تي شيرت سيئ في ارتداء أدولف هتلر مجزأاً وعندما أصابه الإنهاك من كل هذه البحوث السلبية، بدأ يبحث عن مشاعر متطابقة للغيثان الأخلاقي، أسماها "السو". يجمع هايديت قصص ردود أفعال الشاعر التي تحثير الجانب الأفضل من الإنسانية والتي تجعلنا نرى شخصاً آخر يقوم بشيء إيجابي رائع شابه بمشئ عمره ١٨ عاماً في جامعة فرجينيا يروي قصة نموذجية للسو:

كما في طريق العودة للمنزل بعد العمل في صفيحات الجيش في قولة لتجربة عروما بسودة
عجوز ترتل المتزوج عن ممر التسلية داخل منزلياً أحد الرجال طلب من السائل أن يدعه
يرى غنمته أنه سيتخذ طريقاً معتصراً لتزله ولكن عندما رقيته يحمل المجرفة ويحبه
مساعدة السيدة المجوز، شعرت بقصة في حلقتي وبدأت أبكي. لقد قومت أن أخبر كل
سبب بما عمل لقد شعرت بمحبة تجاهه

سواء طلبت أحد قصولي عما إذا كانت السمادة تأتي من ممارسة الطبقة والمكرم أكثر من
تحليلها من خلال المرح. وبعد مناقشة جامعه، أخذ كل منا تكتيماً الدرس المقبل أن يشترك
في نشاط مسلي ونشاط خيري وأن يكتب عن كتبهما.

كانت لتأنيج من تلك التي تغير الحياة. لقد خفت ذلك النهج المصاحب للنشاط المتع
(مثل الخروج مع الرفاق، أو مشاهدة فيلم متع، أو تناول وجبة دسمة) بالمقارنة بتأثير فعل
الخير لمدت تكون أفعالنا البهيمية تلقائية وتمتدعي قدراتنا الشخصية، فإن اليوم كله يسير
إلى الأفضل إحدى الطالبات روت عن انفعال ابن أخيها بها لتساعده في دراسة الحساب
للسنة، مثلاً بعد ساعة من قيامها بالتمارس له أهدتها أن اكتشفت أنني حتى نهاية
اليوم، كنت أستطيع الانشغال بصورة أفضل، وكنت أكثر مرحاً، وكان الناس يحبونني أكثر
من انشاء "إن ممارسة الخير -عبئة- بالمقارنة بممارسة الغنى إنما تمتدعي فنوناك على
مواجهة حدث ما وقبول التحدى. إن الخير لا يصاحبه تطل منفسل من المشاعر الإيجابية مثل

السرور، بل يكون السرور في الاستمتاع الكلي وصدق الشعور بالثبات ويتوقف لمرن تنوع احد طلبة قسم دراسة الأعمال بالتول بأنه قد التحق بجامعة بيسالانوا لكي يعلم كيف يمكنه كسب الكثير من المال لكي يصبح سعيداً، ولكنه اكتشف أنه يجب مساعدة الآخرين أكثر من إنزال أمواله في التسوق

حتى نفهم السعادة، علينا أيضاً أن نتفهم القدرات الشخصية والفضائل وهذا هو موضوع الجزء الثاني من الكتاب. عندما نتحقق السعادة من طريق مشاركة نقاط قوتنا ولذاتنا، فإن هيلان لمصنغ بالحقيقة إن المشاعر هي حالات تحدث لحظياً ولا تستوجب أن تصبح ملاصق للشخصية، والسمات، على عكس الحالات، تكون إما إيجابية وإما سلبية، والتكرار هو الرقعة والوظائف المختلفة بين السمات والفضائل هي السمات الإيجابية التي توجد لدى الطيبة والإبداع والسمات هي نزعات ثابتة عند ممارستها قد تولد مشاعر لحظية وسمة انبساطية سلبية مثلاً تجعل حالة الفيرة اللحظية أقرب للحمود، ثانياً كما أن سمة المرح الإيجابية تجعل حالة الضحك هي الأقرب

وسمة التفاؤل تساعد على فهم كيف أن صحة واحدة من السمات اللحظية للسمات يمكنها التنبؤ بطول العمر الذي ستمتته إن الأشخاص الثنائيين يميلون إلى تفسير مشاكلهم على أنها عابرة ويمكن التحكم فيها، وخاصة بموقف واحد وبالمقارنة. فإن لأشخاص الشائمين يعتقدون أن مشاكلهم ستعمر للأبد، وستدمر كل ما يملكونه، وأنها مشاكل لا يمكن التحكم فيها. والدراسة ما إننا كالي التفاؤل يدل على طول العمر. انتقى المعلم في عيادة مايو في روتشستر، بولاية مينيسوتا، ٨٣٩ مريضاً عرضوا أنفسهم للعلاج الطبي مدد أربعين عاماً مضت (بعد الدخول) يخضع مريض عيادة مايو لاختبارات روتينية نفسه وبنيته، وأحد هذه الاختبارات هو اختبار لسمة التفاؤل. من بين هؤلاء المرضى، توفي ٢٠ في عام ٢٠٠٢، وكان المتبولون أطول عمراً بنسبة ١٩٪، وذلك بالتنبؤ على أعمارهم التوقعة. وذلك بالمقارنة بالنشأ لهم. إن زيادة العمر بنسبة ١٩٪ يقلل أيضاً مع الحياة الأطول للراغبين بالسمات

التفاؤل هو إحدى القدرات الأربع والستين التي تحقق سعادة أكبر. جورج هيلانث، الأستاذ بجامعة هارفارد، والذي أجرى أكثر بحثون نسبهم شهرةً وعمداً على الرجال على مدى حياتهم، يدرس نقاط القوة التي أسماها "الدفاعات الناجمة". هذه الدفاعات تضم الإبداع، والقدرة على التأهيل الإبداع، والفرصة المستقبلية، وروح الدعابة يطمح الرجال لا ينضمون أبداً ولا يظهرون هذه السمات، بينما آخرون تظهر عليهم هذه السمات مع تقدمهم في العمر. كانت مجموعة هيلانث هما فصول جامعة هارفارد من عام ١٩٦١ وحتى عام ١٩٦٣، و ١٥٦ رجلاً مفعراً من وسط مدينة بوسطن. كلنا الدراميين بدأت في سنوات الثلاثينات

عندما كن لشاركون في آخر المرافقة واستمرت حتى يومنا هذا والرجال الآن مجاوروا المشايين اكتسب فيلانت أفضل مؤشرات الترخوطة الصحية التي تشمل الدخل، والخدمة الصحية، والتمتع في الحياة. الدفاعات الناصجة هي مؤثر قوي على السعادة في الحياة وأدخل للرفع والشيطة انشطة في كل من المجموعة التي كان عالميتها من اليهين الفهرستات من هيرلر والمجموعة الأكثر تنوعاً من وسط المدينة. فمن بين ٧٦ رجلاً من وسط مدينة أظهروا بأسفهم هذه الدفاعات الناصجة وهم أسفر سداً، ٩٠٪ منهم ما زالوا يستطيعون تحريك الأثاث الثقيل، وقطع الأخشاب، والمسير ساعة ميلين وصمود طيارين من السلام بدون تصب عديد أصبحوا شويطاً ومن بين ٦٨ رجلاً من وسط المدينة لم يظهروا أبداً أنها من هذه القدرات، فقط ٥٣٪ يستطيعون القيام بنفس المهام. بالمسحة لرجال هارفارد في سن ٧٥. السعادة في الحياة، والصمود الزوجية والشعور الذاتي بالصحة البدنية ثم التميز بها عن طريق الدفاعات الناصجة التي تمت ممارستها وقياسها في أولسط المسر

كيف امتقى علم النفس الإيجابي فقط ٢٤ سنة من بين العدد الضخم من اسماء نتي يمكن الانتقاء منها؟ في آخر مرة اعتنى أحد فيها بأن يقوم بالعدد، وذلك في عام ١٩٣٦. كان هناك أكثر من ثمانية عشر ألفاً من الكلمات الإنجليزية التي تدخل على المحاسب واختيار اسماء التي يتم بحثها وتحريرها كان سؤالاً جاداً شغل مجموعة مميزة من الأطباء، ومحاسبين، ومساعدين الذين كانوا يعيشون نظاماً مخالفاً لنظام الدليل التشخيصي والإحصائي (دليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين) والذي كان يستخدم كنظام تصنيف للأمراض العقلية. الشجاعة، الملهية، الإبداع، بالتأكيد ولكن ماذا عن الكفاءة، والدفعة، ووضوح الصوت؟ هناك ثلاثة معايير للتحركات كالتالي

- أن تكون لها قيمة لدى جميع الثقافات
- أن تكون لها قيمة بذاتها وليس فقط باعتبارها وسيلة لنهايات أخرى.
- أن تكون مرة وملهية وللميلة للقيام.

لذا فإن بذكاء، ووضوح الصوت خارج الاختيار، لأنهما لا يمكن تعلمهما والدقة يمكن تعلمها ولكنها موهبة وسيلة لهدف آخر (مثل الكفاءة)، ولا تتمتع بقيمة كبيرة لدى جميع الثقافات

وفي حين قد يكون علم النفس أفضل الفضائل، فإن الأدب والفلسفة بكل تأكيد لم يهين، وهناك تلك، مدعش عبر القرون والثقافات على الفضائل ونقاط القوة كبروتوس، ربحهم،

أكويناس، نعليق السلوراي، الباجاقلد جيتا وبعض التقاليد الأخرى لا تتفق في التماسيح ولكنها جميعاً تضم ستة فضائل جوهرية:

- الحكمة والمعرفة
- نجاعة
- الحب والإنسانية
- نعدب
- ضبط النفس
- الروحانية والتسامي

كل فضله جوهرية يمكن فر تقسم إلى فجزءا أسفر يفرض التصديق والقياس والحكمة على سبيل المثال يمكن أن تقسم إلى الفضيل، وحب المعرفة، والرأي، والإبداع، والدكا، الاجتماعي، والفروية والحب يشمل الطيبة، والكرم، والرعاية، والقدرة على سح وتلمي حب والانساء عبر آلاف السنين بين تقاليد فلسفيه سيائمه شيء ملحوظ ولقد اتحد علم النفس الإيجابي هذا الاتفاق بين التقاليد كدليل له

عدد القدرات والفضائل نخدمنا في أوقات المحن وأيضاً في الأوقات الطيبة وفي الواقع، الأوقات المصيبة مناسبة معاً للكشف عن القدرات العديدة وحتى وقت قريب كذب اظن ان علم النفس الإيجابي هو نتاج الأوقات الطيبة فمتدا تكون الدول في حوب، وتماضي من العفر والاضطراب الاجتماعي، افترضت أن يكون لعتماها الرئيسي الطبيعي بالدفاع والحسنات وان اعلم لدي تراه أكثر ملائمة هو علم علاج الكسور وبالقارنة، عندما تكون الدول في سلام، ونديها منس ولا تماضي من اضطرابات اجتماعية، فإنها إذن تهتم ببناء: نفس الأنسباء في الحياة فلورنسي أنشاء حكم لورنزي دي مديس قروية تخصص الملائس من الفحل بس لكي تصبح لسلط قوى عسكرية في أوروبا بل لصناعة الجمال.

مسبوجها المصلاات تميز بين النشاط التوتري (أدنى مشاا كهربائي عندما تكون بعلطة ساكنة)، والنشاط المرحلي (المدافع النشاط الكهربائي عندما تستخدم البطلة والنبض) معظم علم النفس يهوى حول النشاط التوتري. فعلى سبيل المثال الانطواء، والرفع منحنى الذكاء، والاكتئاب والتمصب، كلها تنقل في غياب أي نعدب من الواقع، وأمل ايمانيج بالنفس السيكلوجي هو أن يتمكن مع سيفله الشخص فملاً عندما يواجه تحديا مرحليا ي ي

مدى نجاح تقييمات التوتورية* هل منحني الذكاء المرتفع يمكنه التنبؤ برد فعل بارع حبال
معمل رصع* إلى أي مدى يمكن أن يتكهن الاكتئاب التوتوري بالداعي عندما يتم فحص
شخص من "معمل" لفصل رد عام على هذه الأسئلة هو: "بصورة معقولة ولكنها ناقصة"
علم النفس كالمادة يندمج بحالات كثيرة، ولكن هناك أعداد ضخمة من أشخاص معدل الذكاء
مرتفع الناشئين، وأعداد ضخمة أخرى من أصحاب معدل الذكاء المنخفض الذين نجحوا
عندما تحدثهم الحياة أن يقوموا بشيء ذكي بالفعل في هذا العالم. إن أسباب كل هذه الأخطاء
أن العباسات "توتورية" هي مجرد مؤشرات متوسطة للأفعال الرحلية. أنا أسمى هذا "نقص في
التكهن تأثير هاري ترومان. فبعد أن عاش ترومان حياة غير مبهمة، ولحشة لجميع ارتفع
لستوى الحدث بعد وفاة فرانكلين روزفلت وانتهى به الأمر إلى أن أصبح أحد الرؤساء العظام
للولايات المتحدة

بما يحتاج إلى علم نفسي خاص بالارتقاء لمستوى الحدث لأن هذا هو الجزء لائق في لغز
النمو المعطى لتكوين بالسلوك الإنساني في قتنا الصراع التطوري لكسب زوج أو النجاة من
هجوم سار، أورتنا أسلافنا الذين ارتفعوا لمستوى الحدث جيتانهم، والذين خسروا لم يكونوا
مما لك لمرتبة شيئاً إلى صفاتهم التوتورية - مستوى الاكتئاب، ونمط النوع، ولورس - قد لا
سأرى الكثير فيما عدا أنها تنبؤ تأثير هاري ترومان وهذا يعني أننا جميعاً نحوي وراث
قديمة بداخلنا، قد لا نعرف عنها شيئاً حتى يواجه تحدياً حقيقياً. لذا كل الناس محزون الدين
واحبوا الحرب العالمية الثانية هم "أعظم جيل" ليس لأنهم صعدوا من مكتبات محتلة غنا،
ولكن لأنهم واجهوا عصراً من المشكلات أبسط فيهم القدرات الكاشفة القديمة

عندما نتقو عن عدد القدرات في التسعين ٨ و ٩ وتجري مسح القدرات، سوف مكتشف
أن بعض من قدراتك توتوري وبعضها مرحلي الطيبة، والقصور، والولاء، والروحانية على
سهول المثال تعمل إلى أن تكون توتورية، فأنت تستطيع أن تظهر تلك السمات عدة مرات
بهدوء وعلى الجانب الآخر فإن المثابرة، والمثابرة، والعدل، والشجاعة تعمل إلى أن تكون
مرحلية، فأنت لا تستطيع إظهار الشجاعة بصفة تلقى في ظاهرك أو بينما تجلس في طائرة (إلا
إذا احتلها إرهابيون). إن فعلاً مرحلياً واحداً في الحياة قد يكون كافياً لإظهار الشجاعة

عندما تقرأ عن هذه القدرات، سوف تجد أيضاً أن بعضها من صميم صفاتك، بينما البعض
الأخر ليس كذلك. إنني أسمى الأخر قدراتك للميزة وأحد أهدافي هو أن أوفرها عن القدرات
الأقل بداهة. إنني لا أؤمن بأن تكوّن مجهولاً مضمناً لتصحيح أخطائك، بل أعتقد أن أعلى
نجاح في الحياة وأعمق إلهام للمشاعر سيتحقق من بناء واستخدام قدراتك الميزة. ولهذا السبب
فإن الجزء "نفاثي" من هذا الكتاب يركز على كيفية تحديد هذه القدرات

بجزء، وثالثه من الكتاب يدور حول سؤال: "ما الحياة الطيبة؟" من وجهة نظري إنني يمكن أن تعددها بالتيار طرقت شديد البساطة "الحياة للمتعة" قد تحقق هامسك مزب كهر ر سارة "بورش" ولكن ليس "الحياة الطيبة". الحياة الطيبة تستخدم قدراتك انمرد كل يوم لتنتج سعادة حقيقية وإثماً كاملاً وهذا شيء يمكنك أن تعلم القيام به في المجالات الرئيسية في حياتك العمل، والرواج، وتربية الأطفال.

إحدى قدراتي المميزة هي حب المعرفة، وعن طريق التدريس يفتحها داخل جهاني إنني أحاول أن أقوم ببعض منها كل يوم. ألوم بتبسيط فكرة مقدمة لطلابي، أو شرح موضوع جديد لطيف ذي الثماني سنوات، وهذا يشمل بيروا بداخلي. وأكثر من هذا، عند أحسن تدريس هذا بتشمسي والحالة الطيبة التي نتولد تكون حقيقة لأنها تأتي من شيء الذي أجيدته وبالقدرة، فإن تنظيم الناس ليس ضمن قدراتي المميزة معلوم عبارة ساعدوني على أن أحسن قليلاً، لذا لو وجب علي التنظيم، أستطيع أن أترأس لجنة بكفاءة ولكن عند نفسي، أتمتع بأنمي مستهلك ولست متحمساً للإشباع الذي أحصل عليه يبدو أقل صدفا مما أحصل عليه من التدريس، كما أن متعبي تقرير لجنة جيد لا يجعلني أقهر بالارتياح

ب سعادة الطبيعة التي يخلقها استخدامك لقدراتك للميزة ترتكز على الحقيقة، ولكن كما أن السعادة تحتاج إلى أن ترتكز على القدرات والقضائل، فإن تلك بدورها تحتاج إلى أن ترتكز على شيء أكبر وتتماثل كما أن الحياة الطيبة تتوق الحياة للمتعة، فإن الحياة ذات المعنى تنمو الحياة الطيبة

ماذا يقول لنا علم النفس الإيجابي عن إيجاد هدف في الحياة؟ وعن أن نحش حواء ذات معنى تتجاوز حتى الحياة الطيبة؟ لست مشروراً بما يكفي لكي أعرض نظرية كاملة عن المعنى، ولكنني أعلم أنه يتوقف على اتصالي بشيء كبير، وكلما كثر الأمر الذي تربط نفسك به كبيراً، زهر أقوى حياتك. العديد من الأشخاص الذين أراهم أفرز والهدف في حياتهم تحولوا إلى فكر المصير الجديد أو عانوا إلى التحديات إنهم بحاجة إلى معجزة أو إلى تدخل إلهي، والتكلفة الخفية لوضع علم النفس المعاصر "بالحزن" هو أنه ترك مثل هؤلاء الأشخاص من غير ملجأ

ومثل كل هؤلاء الأشخاص المساكين، أنا أيضاً أتصور طلباً للمعنى في حياتي يسبق بالأهداف العشوائية التي اختارها نفسي. وكشأن العديد من ذوي "الموتل الطبيعية"، فإن فكرة الهدف السامي ظلت يوماً بعيدة النال بالنسبة لي. إن علم النفس الإيجابي يشير إلى طريق تتناول علماني بالأهداف النبيلة، واللمس السامي. هذه الآمال أعبر عنها في الفصل الأخير

ومع بداية رحلتك مع هذا الكتاب، أرجو أن تقوم باستطلاع سريع للسعادة، هذا الاستطلاع
 أعدته مايكس ديلهاوز. وورد بعضه وأجراء عشرات الآلاف من الناس. تستطيع أن تجري الاختبار
 من الصفحة التالية أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.authenticchappiness.org، هذا
 الموقع سوف يرصد التغييرات في تقديراتك بينما تقرأ هذا الكتاب وسوف يمدك أيضاً بمقارنة
 آنية مع الآخرين، ممن أجروا الاختبار وقسمه وفق السن والدخول والتعليم. وأنت تفكر في مثل
 هذه المقارنات تذكر أن السعادة ليست منافسة، إن السعادة الحقيقية تتحقق من دفع نفسك
 لأعلى وليس من مقارنة نفسك بالآخرين.

استبيان المشاعر لفورديس

بوجه عام، إلى أي مدى تشعر عادة بالسعادة أو التماس؟ ضع علامة أمام عبارة واحدة من العبارات المذكورة أدناه والتي تعبر بأفضل ما يمكن عن متوسط شعورك

- _____ ١٠. شديد السعادة (أشعر بالثخوة، والبهجة، والروعة)
- _____ ٩. سعيد جداً (أشعر بأشفي في حالة طبية بحث، مثلاً)
- _____ ٨. سعيد بقدر مناسب (ممتوئي مرفعة وأشعر أني بحالة طبية)
- _____ ٧. متوسط السعادة (أشعر بأشفي في حالة معقولة وأشعر ببعض الفرح)
- _____ ٦. سعيد قليلاً (فقط أكثر قليلاً من العادي)
- _____ ٥. حيادي (لست سعيداً ولا تميأ)
- _____ ٤. تميأ قليلاً (فقط أكثر قليلاً من العادي)
- _____ ٣. متوسط التماس (فقط محيط قليلاً)
- _____ ٢. تميأ بما يكفي (حزين إلى حد ما ومعتوئي متخلفة)
- _____ ١. تميأ جداً (مكتئب ومعتوئي متخلفة جداً)
- _____ ٠. تميأ إلى أقصى حد (مكتئب تماماً ومعتوئي متخلفة تماماً)

تأس مشاعرك للمظة أنقري. في المتوسط، ما نسبة الوقت الذي تشعر فيه بالسعادة؟ وما نسبة الوقت الذي تشعر فيه بالتماسة؟ وما نسبة الوقت الذي تشعر فيه بالحيادية (لست سعيداً ولا تميأ)؟ اكتب أفضل تقدير لك في المسافات الموجودة أدناه. احرص على أن يكون مجموع الأرقام الثلاثة ١٠٠٪

في المتوسط

نسبة الوقت الذي أشعر فيه بالسعادة _____ %

نسبة الوقت الذي أشعر فيه بالامانة _____ %

نسبة الوقت الذي أشعر فيه بالحيادية _____ %

اعتماداً على عينة من ٣٠٥٠ أمريكي بالغ، كان متوسط التقديرات (من ١٠) هو ٦٩٢
 كان متوسط التقديرات لوقت السعادة ٥٢,١٣%، ووقت الامانة ٢٠,٤٤%، ووقت لحيادية
 ٢٥ ٤٣%

هناك سؤال ربما يكون قد أزعجك بينما كنت تقرأ هذا الفصل ما السعادة هي أية حال؟
 لقد تم تأليف كتب عديدة في وصف السعادة أكثر من أية سؤال ظني آخر، وأستطيع أن أبدأ
 ما نلني من هذه الصفحات بنوعية خييلة من المحاولات لوصف هذه الكلمة كثيرة الاستخدام
 ومحاولة صنع معنى لها، ولكن حقي ليس هو أن أضيف إلى الكومة المتواجدة بالفعل لقد
 اعتيبت بمسحوق مصطلحاتي بطرق متسقة ومحددة جيداً، والقارئ للهتم سيحد الفريعات في
 للحزن. إن جل اهتمامي هو قياس مكونات السعادة -الشاعر الإيجابية والتفؤات ثم إخبار
 بما كشفه العلم عن الكيفية التي تتجلك زيادتها

كيف فقد علم النفس طريقه ووجدت أنا طريقي

مرحباً مارتي، أعرف أنك كنت تنتظر يثقل إليك المنتج . صوت عال جداً طين
صوت عال جداً، ثم صمت

عرفت الصوت، إنها دورتي كفتور رئيسة الجمعية النفسية الأمريكية (شي نعم لي
عضويتها ١٦٠٠٠٠ عضو، وكانت محقة في انتي قلق. كان الاقتراع لانتخاب خلف لها قد
سوى بنوه وكنت أحد المرشحين ولكن، هل حاولت مرة استخدام هاتف السمورة وسط سلسة
من لحيال الشاعرة؟

صرخ والد زوجتي مهنس بلهجة البريطانية المرتفعة. "هل كالي هذا بشأن نتائج
الامتحانات؟". ومن لقفد الخلفي للسيارة المكدمة، كنت أسمعهم بالكاد وسط أصوات طعالي
الثلاثة وهم يمشون بموة قسمة: "يوم واحد آخر، يوم واحد آخر" من رواية "البؤساء". عصف
شمسي لي إحيال من الذي دفع بي إلى هذه الأمور السياسية على أية حال؟ لقد كنت استادا
في برج مجي ومحنياً بالجامعة الذي يعمل بئر دائماً والمديد من التبع، وظلة محضون،
وكتاب من الكتب الأقفل مبيهاً، واجتماعات بالكلية ممله، ولكنها محتملة- وأعتبر نفسي
شخصاً مركزياً في مجالين أكاديميين المجرز المكتسب والتفوق المكتسب فمن ذا ندي يحتاج
للرئاسة؟

أنا أحتاجها، وربما أنا في انتظار عودة الحياة، مرحباً بلهني لورا، أرحم
ماتاً لجدري كمعالج نفسي، هناك، وجدت فجأة جهني أولبرايت وباربرا وليس رسالي

«بكرت، الاهتمام الرومانسي غير التحقق لطفل معتقل في ثلاثة عشر من العمر ومن الطبيعة المتوسطة فجأة يدفع إلى عذوبة معلومة بأناقل كان أنعمهم بهيتون في قلبنا هذه ثلاثمائة عام، ونشال شمعي القراء، وروايتهم من الدرجة الأولى. فلو كنت في امتحانات القبول الأكاديمية الألمانية لكانت في تلك الأيام الخامسة لأبذلهم لا يمكن لأحد أن يشفق بكلمة جيدة من جوهري الفلسف الألمانية العامة، وعليه فإن والدي، وكلاهما موظف مدني، المخطما جزئاً كبيراً من مدخلاتهما لهذا في ستمائة دولار كمصاريف. كانا محققين في إلحاشي بكلمة جيدة، ولكن لم يكن لهما فكرة من الألام التي يصابها طفل من طفلة بدليلته يظهر له بدوية عبر خمس سنوات من طلمات الأكاديمية الألمانية للهندسة والأسوأ من ذلك من سمائهم.

ماذا يمكنني أن أكون حتى أجدب اهتماماً شديداً من حيني، صاحبة الأنف الضخمة، أو جاري، نبع لحديث الشهوة في كوانل البيلوغ، أو الأكثر استحالة، سمر، الشقاء، سالي؟ وما أستطيع أن أتحدث إليهم عن مشاكلهم. يا لها من فكرة ذكية! أفكّن أنه لم يستمع إليهم أي شاب ومن يجتروا الختاتهم بالأمر، وكوايسهم وخمالاتهم الكثيرة، ولحظاتهم فنوطهم. تمت بتجربة الدور ثم عدت مسترخياً إلى محرابي.

نعم، دووي من هؤلاء، من الذي فاز؟

«إن الافتراء لم يكن - صوت عالٍ حاد، ثم صمت. كلمة "لم" بدت كشبح سيق

سردت بضعي مرة أخرى. مكتوبة. تحولت كيف كانت الأمور في وشطط العاصمة عام ١٩١٩ غامت الجيوش من أوروبا والمحيط الهادي بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية البعض مصاب دهنياً، وآخرون كثيرون مصحوبون عاطفياً من الذي سيدلوي المحاربين الأسرى كان الذين فسحو بالكثير لنهقي أحراراً؟ الأغلب النسيون بلا شك، فهذا رسالهم التي يحملونها، أن يكونوا أبطال المروج. وبدلاً من كربلاء، وجانيت، وبولكر، ولديده، خلقوا جسماً لجادة نال الأتلة طويلاً، وإن لم تكن عالمياً في تاريخ علاج الفلسف الصابة ولكن كان واضحة أنه لا يوجد منهم الكثير لينتشروا بين الشباب كان طويلاً (أكثر من ثمانين سلوات من الفصل بعد الشرح). ومكلفاً، وحديد الانتقائية وليس هذا فقط، لقد كانوا يحصلون على مبالغ كبيرة نظير خدماتهم. ثم هل يتسلي الرئيس خمسة أيام أسبوعياً مستلقياً على أريكة؟ هل هذا يفتح قداماً؟ هل يمكن أن يتم تمرين عدد أصغر من الأفراد لهذه المهنة المتأخرة حتى يشترطوا في العمل ويملأوا للجروح المتقلبة لمحاربينا؟ وتساءل

الكوليجرس " وماذا عن علماء النفس؟ " .

من هم علماء النفس؟ كيف كانوا يكسبون عيشهم عام ١٩٤٦ على أية حال؟ بعد الحرب العديدة للكتابة مباشرة، كان علم النفس مهنة صعبة مستقرة معظم علماء النفس كانوا أكاديميين يسعون إلى اكتشاف المقطوعات الأساسية للتعليم واكتشاف الدوافع (عادة لجرى التجارب على الممران البهائم ومن منظور عقلية النصف الثاني من الكلية عادة) كانوا يجرؤون التجارب من أجل المعلم النفسي. دون أن يبالوا إلى كانت القوانين الأساسية التي يكتشفونها يمكن تطبيقها على أي شيء على الإطلاق وكان علماء النفس الذين يقومون بأعمال تطبيقية سواء في البحث العلمي أو على أرض الواقع لديهم ثلاث مشاكل: الأولى أن مجالهم، أرض العقلي، وفي أغلب الأحوال، كانوا يقومون بمهنة الاختبار وليس العلاج والذي كان مشغولاً على الأطباء النفسيين المهمة الثانية يسطع بها علماء النفس الذين يعملون في الصناعة والجيش والدراس، وهي مهنة أن يجعلوا حياة الناس المصابين أكثر سعادة وأكثر إنتاجية وأكثر إشباعاً والمهمة الثالثة هي تحديد ورعاية الصغار المعوزين، وذلك بمراقبة الأطفال ذوي قياس الذكاء المرتفع جداً عبر تطويعهم.

قد سرن الصغار بين التقدم لعام ١٩٤٦ - بالإضافة لأشياء أخرى كثيرة - من مجموعة من علماء النفس الحاجة للصغار بين المرضى. تم تمويل رابطة من علماء النفس للتدريب بعد التخرج وبعدوا يشتركون الأطباء النفسيين في وصف العلاج وقطعة، العديدون بدأوا بمجالهم المشكل بين غير الصغار بين، مؤسسين عائلات خاصة ومطالعين شركات التأمين بأن شفع لهم تأثير خدماتهم. خلال عشرين عاماً، تجلج عدد علماء النفس الذين يعملون في الممارسات الطبية وكو الممارسين النفسيين، كما كانوا يبرهنون مجموع باقي الممارسين في المهنة مجتمعين، واضطرت العديد من الولايات قوانين تحرم الجميع عدة الممارسين النفسيين حتى من اسم "عالم نفس" إلى رئاسة الجمعية الأمريكية النفسية، والتي كانت أعلى شرف علمي، انتقلت مراراً للممارسين النفسيين والتي كانت أسلوهم لأمعة ولكنهم لم يملكون معلومات علمية، النفس الأكاديميين. كان علم النفس وعلاج الأمراض العقلية أن يصبحاً شيئاً واحداً وثلاثاً، وساتته التاريخية في أن يجعل حياة الناس المضطربين أكثر إنتاجية، وأكثر إشباعاً، لتقدم الطبقي للمزيد، ليجرد مداواة الاضطرابات وتم إصلاح محاولات تحديد ورعاية المصابة

لدة وجيزة فقد ظل علماء النفس الأكاديميين مع لقرائهم وملازمهم لديهم مقابلة لعدة الأنواع المعروضة لدراسة الأشخاص المضطربين. وفي عام ١٩٤٧ أنشأ الكوليجرس المعهد القومي لنصرة العقلية وكرس له تمويلًا ضخماً ما كان أحد يحلم به من قبل. ولادة من

الرس وجدت المبحث المادية حول الأعراض السيكولوجية والطبوعية وقهر الطبيعة،
 بعد المجمع في المعهد القومي للصحة العقلية ولكن المعهد بدبر أدلة، مسانين، وعلى
 الرغم من اسم المعهد ورسالته القوية من الكونجوس. فقد تحول بالتدريج لكي يمثل معبداً
 قوياً للأعراض العقلية، عمل بعثي رائع. ولكنه مكرب للإسطرابات العقلية بدلاً من
 الصحة العقلية. إن ماضي طيات النسخ المتأخرين في عام ١٩٧٧ كان لابد وأن يرسوا
 "أهميتهم"، ومباراة أخرى. ملاحظتهم بأجانب وعلاجات الاضطرابات العقلية وبدأ علماء
 النفس الأكاديميون يوجهون قرائنهم وكتبهم في اتجاه الأعراض العقلية. ولقد استعمرت
 هذا النمط عندما تقدمت لطالب أول مسحة في عام ١٩٦٨. ولكن بالنسبة لي على الأقل، لم
 يكن الأمر عبثاً لأن طموحي كان تحطيط المائدة

صرحت روجيتي "مادي" "كان لا يتوجه إلى بيلوستون؟ حشاً سجد هو؟ نصف بالعملة
 هبان" كان الأطفال قد اندفعوا إلى ترويد يسم الآلهة "هل سمع الناس ينفون، يمتنر أغنية
 الرجال بماصين" استمرت عائدات، وعند إلى الذكريات ولما أعود للسيارة

إنني في إنينا بنديورك والعلم هو ١٩٦٨ إنني في السنة الثالثة كمساعد لأستاذ علم نفس
 بكونر ميل وأكبر طلبة يملين. عندما كنت طالباً في السنة الثامنة بجامعة بسلانبا،
 اشتركت مع ستيف ماير وبروس تومرين في دراسة ظاهرة مؤثره تسمى "المجر المكتسب"
 اكتشمت أن الكلاب التي تتعرض لصق كهربائي مؤلم لا تستطيع التخلص منه بأي من
 حركاتها تكف فيها يد عن الصلابة. وبمجموعات شديدة لتقبل سلوكية المضطحات، حتى
 لو كانت المضطحات الأخيرة سهول للفرار منها. هذه الاكتشافات شددت انتباه الباحثين
 في نظرية التعلم. لأن الحيوانات ليس من النواع أن تستطيع معرفة أن شيء تفعله لا
 يحدث فائدة. وأن هناك علاقة عشوائية بين فعالها وما تتعرض له للفرصة الأساسية
 لهذا المجال هي أن التعلم يحدث فقط عندما يتسبب فعل ما (مثل الضغط على لصيق) لي
 نتيجة ما (مثل كرة طعام). أو عندما لا يعود الضغط على اللصيق ينتج الطعام. إن تعلم أن
 كرة الطعام ستظهر بمشوائية سواء ضغبت على اللصيق أو لم تضغط. كان يظن أنه بعيد
 عن قدرة الحيوانات (والإنسان أيضاً). التعلم من المشوائية (أو لا شيء تفعله سيؤثر) هو عمل
 إدراكي. ونظرية التعلم متورطة في فكرة التحفيز ود الفعل التفريري الألي؛ وهي لفكرة
 تحجب التفكير والمفيدة والتوقع. هذه الأفكار تقول بأن الحيوانات والبشر لا يستطيعون فهم
 الاحتمالات التكرية. ولا يستطيعون تكوين توقعات عن المستقبل. وبالتأكيد لا يستطيعون
 معرفة أنهم عاجزون. والمجر المكتسب يشهد الحقائق المحورية في مجال علمي

وليس هذا السبب، لم تكن مسألة الظاهرة نو جولدنيا المؤثرة الحزينة. كانت
 الحيوانات تبدو مكتشفة تماماً هي التي تكثر انتباه زملائي ولكن ولازتها بالمشة

كيف فقد علم النفس طريقه ووجدت لنا طريقه

للشريعة وبالمقارنة كتب مأخوفاً بشدة بدلالات ذلك على العلاقة الإنسانية بداية بوصفي
الاجتماعي كمدالج نفسي لجيني وباربرا وسلي. فإن دراسة الاضطرابات قد أصبحت
علمي إن محطات ونشأت نظرية للعالم كانت مجرد محطت على الطريق نحو فهم علمي
لأصعب وعلاجات العلاقة

وبينما أنا جالس أكتب على مكتبي الرمادي بين أحفاد محلي، وهو في مبنى ريفي تم
تحويله ليعمل في شعبي نيويورك، لم أكن أحتاج لأن أتردد بشأن ما إذا كنت سأناقش
دلالات المعجز المكتسب على المرض العقلي. نطيت حطفي الأول -سركلا ما تلاها عبر
الثلاثين عاماً التالية- وضع أبهائي بوضوح في إظهار فهم وعلاج الأمراض وبعد سنوات
قليلة لم يعد كالمبدأ اعتبار الضرر والكلاب التي قد تكون مكتفية. إن على الباحثين أن
يدرسوا الاكتئاب لدى البشر وبعد ذلك، وخلال عشر سنوات غير طيبة أكتب القليل
المتشبهين قبله إلى الطبيعة الثالثة للدليل التشخيصي والإحصائي للجسمية الأمريكية ملاعب،
النمانيين مختلف أنواع الاضطرابات الحقيقية، وبدون أن تعلم صلت على أنك سريخ
ويكون لديك على الأقل خمسة أعراض حادة من الأعراض التنفسية، طيب بالعمل ككفيل
إن طلبة السنة الثانية لو استمعوا في الفلاس لأكتهم الاستمرار في العمل. ولا يمكن أن
يشعروا بذلك الشيء الحاد حقيقة -الاضطراب الاكتفاي- وعليه قلن يستطيعوا الاشتراك في
الحارب الرئيسية. وعندما تكيف معظم باحثي علم النفس مع الطلب الجديد بمن البحث
لا بد وأن يتم على موقفي مسجلين، فإن معظم علم النفس الأكاديمي تراجع تماماً وأصبح
حداً في مشروع الاضطرابات النفسية. توماس ريس -وهو طبيب نفسي سيطر اللسان-
يقول بشكل موزعج "إن علم النفس مهنة تقلد مهنة تسمى الطب النفسي"

وبخلاف العديد من زملائي، فإني أقام مع كل هذا صعوبة، محاولاً البحث العلمي
بعداً عن البحث الرئيسي باتجاه البحث التطبيقي الذي يوضح العلاقة، وهذا مناسب
لي. ولو اضطررت للتكيف مع أساط الطب النفسي، فإني أصوغ علمي وفقاً لأحدث
أفكار الفيزيولوجيا للجسمية الأمريكية للطب النفسي، وأجمل التشخيص النفسي برين موضوع
البحث، وهذه مجرد أمثلة مزعجة ولكنها ليست نظماً زللاً

وبالنسبة للعصر كان معروف طريقة المعهد الفرنسي للصحة العقلية في معالجة الأمر
هائلاً لي عام 1940، لم يكن هناك أي مرض عقلي يالج، فلم يكن هناك أي اضطراب
يلج معه أي علاج كان الأمر كله دخلاً وتمكسكت فالعمل على حلوس الطفولة لم يكن
يساعد مرض النقص (وضع ذلك يوجد فيم ديميد وباربرا)، واستبدال قطع من النصوص
الأماية لم يكن يخفف الاكتئاب النفسي (وضع ذلك محمد جائرة سويل لعام 1911
للطبيب النفسي المرمقي ليطوس مونتي). وبالمقارنة وبعد مرور عشرين عاماً فإن العلاج
أو طرقاً معينة للتحليل النفسي كان يمكنها وبصورة ملحوظة تحسناً أربعة عشر مره

نكتل على الأقل. لكن منهما، من وجهة نظري، يمكن تغييرهما للاضطراب الهوسوي وروماند للم. والمبروح (كسبت كتاباً عام ١٩٩١ هوسون What You Can Change and What You Can't، مؤلفاً عنه التقدم بالتحليل).

وليس هذا فقط، بل تم تشكيل علم الأمراض العقلية، وأصبحنا قادرين على تشخيص وإعلاج المفاهيم المشوشة مثل النقص، والاكتئاب، وإدمان التحولات، بدقة، وأصبحنا قادرين على رصد تطورها على مدى الحياة، وعلى عزل التأثيرات المشوشة عن طريق الاختبارات، والأفضل من كل هذا، مستخدمة اكتشاف التأثير الناتج للتأثير والتحليل النفسي لتحليل المثلث. كل هذا التقدم تقريباً يعود الفضل فيه مباشرة لبرامج البحوث التي مولها المعهد القومي للصحة العقلية وهي منظمة تكلفت حوالي عشرة بلايين دولار.

والمراد من أن نسبة لم يكن أيضاً جيداً جداً في العمل على "تدريج المرض"، استلذت من أكثر من ثلاثين عاماً من الشغ غير المنطوقة لاكتشاف المعجز في الحيوانات ثم في البشر. انزعجنا من المعجز المكتسب قد يكون نموذجاً من الاكتئاب أحادي القطب وهو حصي اكتئاباً بدون هوس. لذا باختيار أعراض متوازنة، أساليب وعلاجات، واكتشفنا أن كلا من الأشخاص المكتسبين الذين يزوروننا في المداينة والأشخاص الذين يصبحون عاجزين بسبب مشاكل بلا حل، يصبحون سليمين، وأكثر بقاءً في التطور وأكثر حزناً وأكثر قلماً من الأشخاص غير المكتسبين أو الأشخاص للعلاج. لم المعجز المكتسب والاكتئاب يتساوى بعض متشابه في كيميائية المخ ونفس المعجز التي تخلف الاكتئاب أحادي القطب في البشر. سلف المعجز في الحيوانات.

وحتى الرغم من ذلك، كان هناك فتن حقيقي في تحلي حول هذا التزكيز الكلي علم اكتشاف المتفاس وعلاج التصور. فكما علاج نفسي كنت أرى مرضى يوافقون "تدريج المرض" ولكنني أيضاً كنت أرى مرضى يتكلمون بصورة ملحوظة للأفضل تحت ملاحظة من الظروف التي لا تلازم مع "تدريج المرض" شاهدت النمو والتحول في هؤلاء المرضى عندما يدركون كم هم أقوياء. عندما ترى سرعة تم اكتسابها حقيقة أنه رغم أن الماضي لا يمكن تغييره إلا أن المستقبل في يدينا، أو يرى مرضى أنه على الرغم من كونه محاسباً قليل الكفاءة إلا أن عمله دائماً ما يقصرون إجهاده في تقدير مشاعرهم، وعندما تقوم مريضة بتشجيع الكارها عن طريق صراحة متراصة لأحداث حياتها من بين القوس الطاهرة من ردود أفعالها تجاه مشكلة بعد الأخرى، أرى حقيقة المعهد من القدرات الإنسانية، وأقوم بصنفيها ثم استلخدامها في التحليل وأزاداً تعمل كعزل ضد الاضطرابات العديدة والتي أصف أسماها حياتية في المناهج التي ترسل لمرشحات الناسين بل فكرة بناء القدرات العازلة كرسالة علاجية لا تلازم ببساطة مع إطار يؤمن بأن كل مرض لديه اضطراب محدد، ولديه شعباً حزن محدد يمكن أن يخلق بواسطة علاج محددة تقضي المعوج

وبعد عشر سنوات من عملنا على المجزء المكتسب، عرفت وأدركت بشان ما يجري في تجاربنا بعد سبع كل شيء من بعض الاكتشافات المبركة التي كنت أظن أنها مستحسنة لم يتحول كل القوم والكلاب إلى عذرة بعد التعرض للصعقات التي لا يمكن الفرار منها، وكذلك لم يتحول كل الناس الذين تعرضوا لشاكل بلا حل أو صلب لا يمكن التخلص منه واحد من بين كل ثلاثة لم يأس أبداً، مهما علقنا. وموتى خطاً، واحد من بين كل ثمانية كان عاجزاً منذ البداية، لم يكن يحتاج أي خبر مع ما لا يمكنه التحكم فيه حتى يستسلم في البداية، حاولت أن أتجاهل ذلك، ولكن بعد عشر سنوات من سموات تاهية، جاء الوقت الذي لا بد أن أتعامل فيه مع الأمر بجمية، ما هنا الذي يجعل بعض الناس تظهر لديهم قدرات مازلة تجعلهم غير قابلين للمجزة وما الذي يجعل لئساً آخرين يتداعون مع أول مبادرة للمشاكل؟

أولعت سيارة وهرعت إلى الصديق كان هناك هواتف بالمطلة، ولكن هاتف دورتي كان مشغولاً وقتل نفسي "إبنا تحدث إلى الناظر على الأرجح آخره يكون ديك ثم أنها بات" إسمي أمام شخصيتين سياسيتين "ويند سوتن"، العمدة السابق لقوم كولتر، كولر دو وهو عالم من الرياضيين الأولمبيين، ورويس قسم علم النفس بجامعة ولاية كولورادو، و"بات بريكس" مرشحة الأغلبية لمجموعة المالعين النفسانيين بالجمعية الأمريكية للطلب النفسي، وهي نمط نموذج للمعالج النفسي كما أنها شخصية إعلامية كلاهما أمضى معظم العشرين عاماً الأخيرة في الاجتماعات السرية للجمعية الأمريكية للطلب النفسي يواشطن، وأماك أخرى لند كتب عريماً لا أدعى لقل هذه التجمعات. وفي الواقع، ما كنت لأذهب لو طلب مني الذهاب. لأنني لذي فتره انتباه أقل من أطفالتي في حالة اجتماعات الدجارج كل من "بات" و"ديك" قد ترقى تدريجاً كل منصب فسخ للجمعية الأمريكية للطلب النفسي ما هذا الرئاسة ولكنني لم أقرأ شيئاً، "بات" و"ديك" كلنا رؤساء العديد من المجموعات. آخر رئاسة لي أتذكرها، وأنا أعيد طلب الرقم، كانت لفصلي في المرحلة الخامسة

مازاد هاتف دورتي مشغولاً. وقتلت أحقق في الهاتف بإحباط وعجز، وأخذت لئساً عصبياً ورجعت ريدو أفعالي. لقد افترضت تلقائياً أن الأخبار سيئة إنني حتى لم أتذكر أنني شغلت بالفعل منصباً رئاسياً آخر وكان لئسم المبادرات النفسية وأعصائها ستة آلاف بالجمعية الأمريكية للطلب النفسي وقد أدومت منصبتي بكفاءة لقد نسيت أنني لست غرباً تماماً من الجمعية الأمريكية للطلب النفسي، وإنما كنت فقط غشي ظهر متأخراً لقد دفعت نفسي للناس والفرار، رتعدت من كل معاصي قوتي، إنني نموذج سيئ لتطريخي

إن التشائمين لديهم طريقة مؤذية في صبح هويتهم وإحباطاتهم. إنهم يفكرون تلقائياً في السبب دائم وسببهم كل شيء، وشخصهم "سوف يستمر هذا إلى الأبد"، وسوف يدمر كل شيء، وإنها غلطتي". وضبطت نفسي -سيرة أخرى- أقوم بهذا. إن عاتق مشغول بمسألة أنني قد خسرت الانتصارات وأنا حسرت لأنني لم أكن كفتاً بما يكفي، ولم أكرس مساحة المصحة والضرورة من حياتي لكي أكون.

وانتقلون بالمقارنة لديهم فكرة تسمح لهم بتفسير هزائهم على أنها عابرة، وأنها حادثة بمشكلة واحدة، وناجمة عن ظروف مؤقتة أو أناس آخرين. إن المشائمين، كما اكتشفت من خلال العديد من المصنفين، يكونون أقرب للاكتئاب من غيرهم بشأنية أفعالهم عندما تقع الأحداث سيئة. أبأزهم أسوأ في المدرسة والرياضة وأغلب الوظائف ودون قدراتهم، وصحتهم البدنية أسوأ وأصغارهم أقصر، وعلاقاتهم الشخصية أكثر هشاشة، ويخسرون انتخابات برناسة الأمريكية لصالح منافسيهم التطلعيون. لو كنت متفادلاً، لكانت قد اعتبرت أن الهائمات المشغول بمسألة دورتي مازالت تحلّل أن تصل إلي لإخباري بأنني قد فزت، وحتى لو خسرت، عهد سبب أن المصاحبات المعاصرة الآن لديها عدد أصخم من القترعين أكثر من العصور الأكاديمية، ولنا، في النهاية، المستشار العلمي لتقرير المستهلك والتي تعتبر مدى نجاح علاج انساني وعليه فإنتني في موقع جيد يجمع بين العلمي والعلمي معاً، ومن المتوقع أن دور، ما حسب انتخابات العام المقبل.

ولكنني لست متفادلاً بشكل طبيعي. إنتني متشائم ثابت على المبدأ، وأعتقد أن المشائمين فقط هم الذين يقدرون على كتابة كتب مقرونة وحساسة عن التفاؤل، وإنني أستخدم الطريقة التي كتبت عنها في التفاؤل المكتسب يومياً. إنتني أعطاني الدواء الذي أصابه، وهو يجمع معي. إنتني أستخدم الآن أحد أساليب -مناقشة الأفكار الكارثية- بينما أجدني في الجانب وهو يتبدل من مكانه.

سجحت المناقشة، وبينما أستخدم تفكلي، وضع لي طريق آخر، أدركت رأي فولر، وفالند سكرتيرته يعني "انتظر الدكتور فولر دقيقة من فضلك يا دكتور سليجمان".

وبينما أنتظر د. راي، سحبت يدي عن الكورس الثاني عشر مشيرة إلى جناح أحد الطلاب في واشنطن. كان راي وزوجته سائدي، وماندي وأنا ملتصق معاً خلفاً في كالمبورثا كان ثلاثة أطفال يمشون على الأرض وينشون "موسيقى الفولك" من أوبرا "فانتوم".

راي، الذي هو في منتصف الستينيات من العمر، شخص وسيم، جميل، ذو لحيحة قصيرة، يذكوري بـروبرت إي كاي وماركوس أولمان مجتمعين معاً في شخص واحد. وليس

عشر سنوات من ذلك، كان قد أسخط رئيساً وانتقل إلى واشنطن للعامة تاركاً جامعة ألاباما حيث رأس قسم علم النفس لسنوات عديدة وعلى الرغم من أنها لم تكن عظمته، تدهعت الجمعية النفسية الأمريكية في خلال تدهور تزايدت مطالب مجلة علم النفس اليوم *Psychology Today* التي مولتها الجمعية بصورة منتظمة وفي ذات الوقت هددت جماعة منظمة من الأكاديميين الساخطين (وكنفت من بينهم) مسودة خارج المنظمة، معتقدين أن الفعل السياسي للأكاديمية من الممارسين قد أدى بالجمعية النفسية الأمريكية لأن تصبح أداة لمساندة العلاج النفسي في الممارسات الخاصة وأجملت العلم. وعندما انتقل من الرئاسة إلى مقعد السلطة المحلي كمدبر تنفيذي في خلال عدد، قام واري بمقدد حدة في حرب "الممارسة والعلم" ودفع بالجمعية النفسية الأمريكية للأمام بصورة مفعلة وزاد عدد أعضائها إلى ١٦٠,٠٠٠. وربط بينها وبين الجمعية للكمبيوتر الأمريكية، فأصبحت أكبر منظمة للعلم في العالم.

قلت: "راي، إنني بحاجة لتصححة لا سائلة فيها إنني أفكر في "دروس انتخابات الرئاسة للجمعية حل يمكنك أن تفور؟ ولو حدث، هل سأحقق أي شيء يستحق ثلاث سنوات من عموري؟"

فكر "راي" في الأمر بجد "عامة" راي" هي من يفكر بجد، فهو جنيرة تناس لي المحيط العاصف لعالم المساوية في مجال علم النفس. ثم سأقني "لماذا تريد أن تصبح رئيساً يا مارتني؟"

"أستطيع أن أقول لك يا واري إنني أود أن أجمع العلم والممارسة معاً أو أنسي أريد أن أرى علم النفس يتحدى هذا النظام المؤذي للمحكوم بمقتله بأن تقذف لأمم من بحوث فعالية العلاج، لو أنسي أنسى أن أرى أبحاث الصحة العقلية قد تضاعف تدريجياً ولكن لي العمالي، الأمر ليس كذلك، إنه شيء غير منطقي. هل تذكر الصورة في نهاية "أربيسا العليا" ٢٠٠١؟ ذلك الجمين المسقم الذي يقف فوق الأرض وهو لا يدري ما هو؟ أنت؟ أظن أن لدي رسالة يا واري، ولا أمرك ما هي. وأظن أنني عندما أصبح رئيساً للجمعية سأعرف".

تأمل واري ما قلته لأوان إنشائية وقال: "نصف دستة من دراهم في منصب الرئيس سأولني هذا السؤال في الأسابيع القليلة الماضية. إنني أحصل على راتبي من أجل جعل ولدت الرئيس في المكتب أفضل أوقات حياته. ولديني أن أقول لك إنه يمكنه أن تسبح، وأنك ستكون رئيساً عتيقاً في هذه الحالة. لطفتني أعني ما أقول. أنا إن كانت تستحق

ثلاث سموت من عمرك أم لا قعدت أصعب من لديك عاتلة راتمة تنمو، والرفاسة بحسب
لنساء الكثير من الوقت بعدة عنهم

فاطمت زرجتي ماضي كاتلة "كلا في الواقع، شرطي الوحيد لدخول مارني
الانتخابات أن مشوي شاعة ومذهب لأي سكان يذهب إليه إنما مدرسو لأهائنا في المنزل
وسوف نلصقهم في كل الأماكن التي سنزورها" لمستندت ساندبي. زوجة راي، يمزور وهزرت
رأسها موافقة

قالت بهتي مقاطعة ذكرياتي. "مك راي الآن"

"لقد فرت يا مارني. إنك لم تفر فحسب ولكنك حصلت على أصوات أكثر ثلاث مرات
من المرشح الذي يملك لك اقتراع ضعف العدد المتعاد. لقد فزت بأكثر نسبة في التاريخ"
ولدهشتي، فزت. ولكن ما رسالتني؟

كتب بحاحه لمرح موضوعي الرئيسي في الحال واليد في تجميع أشخاص متعاطفين للقيام به
أقرب ما استطعته لموضوع كان "الوقاية" لقد وكن معظم علماء النفس في العمل وفقاً لمروج
مرض عسى العلاج، ومساعدة الأشخاص الذين يحضرون للعلاج عندما تصبح متابعهم غير
محتمة. من العلم للدعوم من المهد القومي للصحة العقلية يركز على دراسات دقيقة "لتأثير"
عذابر مختلفة وأنكشاف متنوعة من العلاج النفسي على أمل أن يتم مروج "العلاج الاختياري"
كل اضطراب بعينه وجهة نظري أن العلاج نفساً ما يكون قد قات أوائمه، وأنه مع التدخل
عندما يكون الفرد بمزاج بحالة طيبة، فإن التدخل الوقائية سوف توفر قدرأ هائلاً من الدعوم
البدن كان هذا هو المرس الرئيسي للقرن الماضي بشأن وسائل الصحة العامة. العلاج عبر
مؤكد، ولكن الوقاية شديدة التأثير؛ لاحظوا كيف أن جعل المقابلات يعملن أيديهم قد نفس
على حمى الناس وكيف أن التطعيم قد نفسى على شلل الأطفال

من يمكن أن تكون هناك تدخلات نسبية في مرحلة الشباب تحول دون (الاكتئاب،
والنصم، وإيذاء الجسدي لدى المراهقين؟ كانت أبحاثي الشخصية طوال العقد الماضي تدور
حول هذا السؤال. لقد اكتشفت أن تعليم أطفال في المباشرة من العمر مهارات التفكير والسلوك
متفائل تخلفه معدل الاكتئاب إلى النصف عندما يصلون للبلوغ (وقد ذكرت في كتابي السابق
The Optimistic Child هذه النتائج بالتفصيل) وعليه فكرت أن فضائل "توقية" وأهمية
تشجيع علمية وممارستها قد تكون هي فكرتي الأساسية.

بعد مرور ستة أشهر في شيكاغو، جمعت مجموعة عمل حول الوقاية مدة يوم من

المنحبط كل من الأعصاب الاثني عشر كانوا من أفضل المحققين في المجال، وقدسوا أفكاراً حول موقع جبهية الوقاية بالنسبة للمرض العقلي وللأسف، فتلني اللال. لم تكن المشككة في جدية الموضوع أو قيمة الحلول ولكن في كم الرتبة التي بدأ فيها العلم كان لقد نموذج المرض بلا تجديد وأصبحت صاغته بحوية، مع أخذ العقاقير التي سحبت واستعمالها مبكراً مع الشباب المعرض للخطر كان كل شيء يبدو منطقياً، ولكن كان لدي تحفظان جعلنا من الصوبة أن أتابع بأكثر من نصف أثن.

الأوب، أعتقد أن ما معرفه عن علاج الاضطرابات الخفية والعقلية يقول لنا القليل عن كيفية منع هذه الاضطرابات في المقام الأول. إن التقدم الذي يمكن أن يحدث منع المرض العقلي يأتي من إدراك وتنمية منظومة من القدرات والكفايات والخصائص في الشباب، مثل الرؤية المستقبلية، والأمل، ومهارات العلاقات الشخصية، والشجاعة، والقوة على التفكير، والاميل وأخلاق العمل. إن ممارسة هذه القدرات تعمل كحاجز ضد الضغوط التي تعرض الناس بخطر امراض العقلي. إن الاكتئاب يمكن منه في شدة لديها محاطر جسيمة عن طريق تنمية مهاراتها في التفاوض والأمل. وشاب من وسط المدينة، معرض لخطر الإيذاء وإدمان مخدرات بسبب انتشار الاتجار بها في الحي الذي يعيش فيه، يكون أقل صمناً إذا كانت لديه رؤية مستقبلية، ويمارس الرياضة بشكل وليمه أخلاق عمل قوية. ولكن بناء هذه القدرات كعازل بعيد عن نموذج المرض الذي يهتم فقط بعلاج القصور والعيوب.

ثانياً، بعيداً عن احتمال أن حقن أطفال مرضيين للتصام أو الاكتئاب بممار "هالدرل" أو "بروراك" لن يفلح، فإن مثل هذا البرنامج العلمي سوف يجذب فقط التلاميذ وإحباء علم نوقاية يحتاج إلى الشباب النابه والعلماء المجددين الذين صنعوا التقدم الحقيقي عبر لتاريخ لي أي مجال.

وبهذا أجز لدمي باتجاه الباب الدوار استوقفتني أكثر الأسئلة مواجهة للمعتقدات التقليدية قائلاً: "هذا شيء عمل بحق يا مارتني لآيد وأن تصح بعض الأساس لتكري لهذا الأمر".

بعد مرور أسبوعين لاحظت ما يمكن أن يكون أساساً بينما أزيل الحشائش في حديقتي بصحة اهتني بيكي ذات الخمسة أعوام. ولأيد وأن أعترف أنه على الرغم من تأنيبي بكتاب وكثابتي العديد من الملاحظات عن الأطفال، إلا أنني بالمثل لا أحسن التعامل معهم إنني بطبيعتي أركز على الهدف وأتصر بضبط الوقت، وعليه عندما أقوم بالتألق الحشائش في الحديقة، فأبني

أقتلع حشائش بكل كيانتي. ولكن نيكبي كنت تلقى بالحشائش في الهواء، ورقص وتغني،
ولأنها تشدني فقد صرخت فيها صرخت مبقعة. وبعد دقائق قلبه عادت ذاته "هي، أريد
تحدث إليك"

"ما الأمر يا نيكبي؟"

"هل تذكر يا أمي ما قبل عيد ميلادي الخامس؟ مد كنت في الثالثة حتى الخامسة من
عمرى، كنت كثيرة الشكوى والتفكير كنت أتعجب كل يوم وفي يوم عيد ميلادي الخامس
قررت أنني لن أتعجب بعد ذلك"

"لقد كان هذا هو أصعب شيء حققتة وإذا كنت أستطيع أن أتوقف عن التعجب، فأنت
تستطيع، الكف عن ذوق الخلق".

كان مد اكتشافاً بالنسبة لي فظما يتعلق بهوائي الشخصية، فأبنت نيكبي كمد
الاحتية لقد كنت ذيق الخلق بالفعل. لقد أمضيت خمسون عاماً أتحمل ماضياً رطباً في
روحى وعلى مدار السنوات الأخيرة كنت كحاية مغطاة متحركة في متزل نسيوه أشعة
شمس في حزن حظ خالفتني لم يكن على الأرجح بسبب كونى نكد الزواج ولكن على رغم
مد في هذه اللحظة، قوت أن أنفجر.

والأهم من ذلك أنني ابركت أن تربيتي لنيكي لم تكن تدور حول تصحيح أخطائها، فهي
تستطيع أن تفهم ذلك بنفسها، ولكن كان هدفي من تربيتها هو إعطيه هذه الفرصة: المناحة التي
أظهرتها - بسى أسميها النظر داخل الروح ولكن المصطلح هو الذكاء الاجتماعي - ومساعدتها
على تكييف حياتها من حولها هذه القدرة عندما يكتمل نموها سوف تكون عارلاً قد صعبها
وحد عواصم الحياة التي ستمررها حتماً. إن تنشئة الأطفال، كما عرفت الآن هي أكثر
بكثير من مجرد إصلاح ما لديهم من أخطاء. إنها تدور حول تحديد وثقوبة قدراتهم وفصلهم
ومساعدتهم على إيجاد المكان اللائق حيث يمارسون هذه السمات الإيجابية لأقصى مدى

ولكن لو كانت مصلحة المجتمع تتأذى من وضع الأشخاص في أماكن يستطيعون فيها
استغلال قدراتهم على أفضل نحو، فلهذا يصبح تعلم النفس دور هظيم فهل يمكن أن يوجد
مرع تعلم النفس يسمى بأفضل ما في الحياة؟ هل يمكن أن يكون هناك ترويب للقدرات والفضائل
التي تجعل الحياة تستحق أن تماشى؟ وهل يستطيع الآباء والمربون استخدام هذا العلم بنشئة
أطفال أقوياء ومرهين وعلى استمداد لأن يقبوا ما مكتسبهم في عالم تنزهد فيه فرص الإشباع؟ وهل
يستطيع الفاسجون تعلم أنفسهم وسائل أفضل للسلامة والإشباع؟

إن الكتابات السيكلوجية المعقدة حول الماتاة لا تنطبق كثيراً على نيكبي إن عم

نفس نفس بكثير لها والأطفال في كل مكان سيصور الدوافع الإيجابية: الحسان، والشائفس، والاحتياار و«حترام الحياة» على أنها أصولة تماماً شأنها شأن الدوافع السود، به سوف يبحث في مثل هذه المشاعر الإيجابية مثل الإقباغ، والسعادة، والأمل. وسوف يتساءل كيف يمكن للأطفال أن يكتسبوا القسومات والفضائل التي تنولد الشاعر الإيجابية عند ممارستها وسوف يتعرض للمؤسسات الإيجابية (العائلات الترابطية، والديمقراطية، ودائرة وسعة من الأخلاقيات) التي تروج لهذه القدرات والفضائل. وسوف يقومنا جديداً عبر طرق أفضل للحياة الطبية

لقد وجدت سبكي رسالتي، وهذا الكتاب هو محاولاتي لتتل ذلك الرسالة

لماذا نهتم بأن نكون سعداء؟

ماذا نشعر بالسعادة؟ ماذا نشعر بأي شيء على الإطلاق؟ لماذا نهتمنا هذه حالات ضرورية شديدة الإنجاح وشديدة الإتهام، و. حسناً، شديدة الحضور لدرجة أننا نعيش حياتنا نفسها في دائرتها؟

التطور والمشاعر الإيجابية

في العالم الذي يوتلح إليه علماء النفس أكثر، سجعلنا المشاعر الإيجابية تجاه أنفسنا أو جماعات مشرب منه، بينما المشاعر السلبية تجعلنا نتجنبه. الرابطة الجديدة للحلوى تدفعنا تجاه «عمر» والرحمة المعززة للقي تدفعنا للناحية الأخرى من العمر. ولكن الأميبا والديدان أيضاً تقرب من الأشياء التي تريدونها وتعتمد عن الشراك، مستخدمة في ذلك استعدادها الطبيعي بحسي والحركي بدون أية مشاعر ومع ذلك، في لحظة ما من لحظات التطور اكتسبت الحيوانات الأكثر تعقيداً الحياة المشورية لهذا؟

الدخول الأول والضحك لتحليل هذا الموضوع العقد يكون بمقارنة المشاعر السلبية بالمشاعر الإيجابية المشاعر السلبية - الخوف، والحزن، والغضب - هي أول خطوطنا الدفاعية ضد التهديدات الخارجية التي تدعونا لواقف قتالية. الخوف علامة على الخطر الوشيك، والحزن دلالة على أن الخسارة تعترض طريقنا، والغضب يدل على أن شخصاً ما قد عصى علينا، والخطر، والخسارة، والاعتداء كلها تهديدات لفقاء الحياة ذاتها وأكثر من هذا، هذه التهديدات الخارجية كلها مهارات فيز/بلسرة، حيث يكون ما قد يكسبه فرد يدره

تدماً ما يحمره الآخر، والنتيجة الثنائية هي صغر مميزات للتس من حدة النوع، لأن كل لفظة يكسبها انطباع هي خسارة للآخر، وهي معادلة أيضاً لمركب طفلين في الثالثة من عمر حول قبعة شيكولاتة. إن الشاعر السلبية تلعب دوراً رئيساً في مباريات الفوز/خسارة، وكما ازدادت أهمية النتيجة، زادت كثافة وإحباطات هذه الشاعر وجوهر مباريات الفوز/خسارة في التطور هو أنها معركة حتى الموت، وعليه فإنها تولد الشاعر السلبية في أقصى أشكال تطورها. إن الانتفاذ الطبيعي على ما يبدو قد فشل تنامي الشاعر السلبية من أجل هذا السبب هؤلاء من أسلافنا. لا بد استثمروا الشاعر السلبية بمنف عندما كانت الحياة هي لهدف وصي الأرحح حاربو وتجنّبوا بالفصل ما أمكنهم هم الذين نقلوا إلينا الجينات الضمنية

كل الشاعر لها مكون شعوري، ومكون حسي، ومكون فكري، ومكون حركي المكون شعوري بكل الامعالات السلبية هو البغض، الكره، والاستياء، والخوف، والرفض، والقتل، وما شابه. هذه الشاعر مثل البصر، الأصوات والروائح تنفوق الوعي وسحكم في كل ما يجري ويحكمه كمنبه حسي لأن هناك مباراة فوز/خسارة، تلوح في الأفق، حين الشاعر سلبية تسمى كل الأفراد تبحث عن المشكلة والتخلص منها. إن نوعية التفكير في أن هذه الشاعر التي سولت لا مر منها تكون مركبة وتضيق لتتبدلنا وتركره على السلاح الذي يملك به القتل وليس على طريقة تصديق شعرة كل هذا ينتهي إلى فعل سريع وحاسم وهو القتل، أو نهرب، أو البصق

هذه أمور تنفق عليها مالياً (ربما ما يستثناه الجزء الحسي)، حتى إنها تصبح ملك ولقد شكلت الممود الفكري للتفكير التطوري حول الشاعر السلبية منذ دارون ومن اعرب حينه أنه لم يوجد أي مفكر مقبول حول جدوى أن يكون لدينا مشاعر إيجابية

يفرق العلماء بين الظواهر والظواهر الثانوية. فدفع تعاضد السرعة بالسيارة هو ظاهرة لأن هذا يبدأ سلسلة من الأحداث التي تسبب سرعة السيارة أما الظاهرة الثانوية فهي مجرد متر لقياس وليس لها تأثير موجب، فعلى سبيل المثال، مؤشر السرعة عندما يتضاعف لا يسبب زيادة سرعة السيارة، ولكنه فقط يدل السائق على أن السرعة تتسارع. علماء السلوكيات مثل بي. إن. سكينر نقلوا بجدالون لدة نصف قرن بأن كل الحياة الضمنية هي مجرد ظواهر ثانوية، إنها الزبد الذي يطفو فوق كابشينو السلوك، فعندما نهرب من دب، يعني هذا أن طولك يعكس فقط حقيقة أنك تهرب بالإضافة إلى الحالة الذاتية التي كثيراً ما تحدث بعد لسوء بالاختصار، انخوف ليس هو المحرك للهرب ولكنه فقط مؤشر السرعة

لقد كنت معارضةً للدراسة السلوكية منذ البداية، على الرغم من عملي في مختبر سوكي. لقد أقمي المميز المكتسب، بأن برنامج السلوكيين خاضعٌ تمامًا لتسلط الحيوانات، وببشر بالتأكيد، أن تصيب علاقات مفقودة من بين الأحداث (مثل "لا شيء أعطه يوتر") كما تستطيع أن تنقل هذه العلاقات للمستقبل (لقد كنت عاجزاً بالأسر، وبصرف النظر من لطروف التي استجبت، صوف أكون عاجزاً مرة أخرى اليوم). إن تقدير الطوارئ المعقدة هو عملية تأميم، ونقلها للمستقبل هو عملية توقع. ظو أن أحداً تعامل مع المميز المكتسب بجدية، فمن هذه العمليات لا يمكن أن نسر باستمرار كظواهر ثانوية لأنها تتسبب في سلوك مميز. إن العمل على المميز المكتسب كان أحد العوامل التي حطمت بيت الفس بالمدرسة السلوكية وأدى في عام ١٩٧٠ إلى تنويع علم النفس الإدراكي في مجال علم النفس الأكاديمي.

كنت شديد الانفتاح بأن المشاعر السلبية (والمساة الثقلي) لم تكن ظواهر ثانوية. إن للتفسير الشطري كان قوياً. الحزن والاكتئاب لا يدلان فقط على العجز، إنما يولدان سلوكيات الأمزال، والمميز (وفي بعض الحالات الحادة) الانتحار والتوتر والحواف دلائه حتى وجود لحظر، ويزدادان إلى الاستعداد للهروب، أو النفاق أو التحفظ والقفب يشي بالاعتماد. وهو يسبب الاستعداد للهجوم على المعتدي وإصلاح الظلم.

وإعريب رغم ذلك، أنني لم أطبق هذا النطق على المشاعر الإيجابية، لا في نظريتي ولا في حياتي. إن مشاعر السعادة والبهجة والحملة، والحرمان القصص والأرج ظلت كلها سطحية بالنسبة لي. في نظريتي، تشككت في أن مثل هذه المشاعر قد تسبب أي شيء على الإطلاق، و أنه يمكن زيارتها أبداً إن كنت محظوظاً بما يكفي لتواد يمشاً منها. وكتبت في كتاب *The Optimistic Child* إن مشاعر احترام الذات على وجه الخصوص، والسعادة عموماً، سطور كتأثير جانبي فقط لحسن الألب، في الدنيا، وعليه فهما كانت مشاعر الاحترام الشديد لذات رائعة، في محاولة تحقيقها قبل تحقيق تجارة ناجحة مع العالم سيكون بمثابة حلق صوب بين الوسائل والغايات، أو هكذا بدا لي.

في حياتي الشخصية، كان يقلل من حساسي لأن هذه المشاعر الجميلة نادر ما تزورني، وإن حدث فإنها تفضل لي أن تستمر لفترة طويلة واحتفظت بذلك نفسي، شاعر بأسس شخص عجيب، حتى قرأت عن التأثير الإيجابي والسلمي. أظهرت دراسة دقيقة لهامعة منسوبة أن هناك سمات شخصية للمرح والبهجة (تسمى التأثيرات إيجابية)، ظهر أنها وراثية بنسبة كبيرة. فإذا كانت إحدى نواقل مناهلثان بروحة أو نكدة، فعلى الأغلب أن أختها والتي لديها نفس الجينات ستكون مثلهما، ولكن لو كان التوأم غير متماثل -يشاركان في نصف الجينات فقط- فمن احتمالات أن يكون لديهم نفس التأثيرات ليس أكثر من سدى.

ماذا نطر وسيدك من التأثيرات الإيجابية والسلبية؟ فيما يلي المقياس الذي أعده ديميد وينسور ولبي آنا كلارك واوك تهلوجن، وهو أفضل اختبار موجود لمقياس هذه المشاعر (لا تجعل الاسم الفني يقلل من اهتمامك؛ إنه اختبار بسيط ومجرب). تستطيع أن تجري الاختبار هنا أو على الموقع الإلكتروني www.authentichappiness.org

مقياس التأثيرات الإيجابية والتأثيرات السلبية؛ لحظياً

هذا المقياس يتكون من عدد من الكلمات التي تصف مشاعر وأنفعالات مختلفة (أول كل عنصر لم يصح علامة أهم الفرد المناسب في المسافة بدوائر الكلمة عبر عن درجة شعورك الآن (أي، في اللحظة الراهنة). استخدم المقياس التالي لتسجيل إجاباتك

١ (سحب جداً (أر غير موجود)	٢ (تقليل)	٣ (معتدل)	٤ (يقتر كاف)	٥ (مشدة)
— مهم	(تأثير إيجابي)	— متوتر	(تأثير سلبي)	
— مشتت	(تأثير سلبي)	— يقط	(تأثير إيجابي)	
— متحمس	(تأثير إيجابي)	— خجل	(تأثير سلبي)	
— مرسج	(تأثير سلبي)	— ملهم	(تأثير إيجابي)	
— قوي	(تأثير إيجابي)	— عصبي	(تأثير سلبي)	
— مذبذب	(تأثير سلبي)	— حاسم	(تأثير إيجابي)	
— ملووع	(تأثير سلبي)	— منته	(تأثير إيجابي)	
— عدواني	(تأثير سلبي)	— شديد العصبية	(تأثير سلبي)	
— متحمس	(تأثير إيجابي)	— نشط	(تأثير إيجابي)	
— فخور	(تأثير إيجابي)	— خائف	(تأثير سلبي)	

وحتى تحسب اختياراتك، اجمع نتائج التأثيرات المشورة الإيجابية ونتائج المشورة السلبية كل على حدة، وسوف تحصل على مرجعين من ١٠ إلى ٥٠

بعض الناس لديهم الكثير من التأثيرات الإيجابية وهي تستمر ثابتة عبر الحياه إن الاعساس صحاب التأثيرات الإيجابية العالية يشعرون بالسعادة في كثير من الأحيان، الأهيا، لعينة تجلب لهم السعادة والرحم بكثرة تماماً كالعديد من الناس الذين لديهم القليل من ذلك فلا يشعرون بالسعادة أو حتى بالمرور غالبية الوقت، وعندما يتحقق النجاح فإنهم لا يفلتروا من الفرحه. ومعظم المهائمين منا يقومون في صافه ما بين الاثنين، لاعتقد أن عدم الناس قد توقع كل هذا، الفرق الرئيسي بين الطيب والاكثاب قد استقرت منذ زمان بعيد، فلم تم يحدث هذا بالنسبة للمشاهير الإيجابية؟

جوهر ذلك هو النظرية التي تقول بأننا لدينا موجه جيئي وهو الذي يرسم مجرى حياتنا الانفعالية. فلو أن مجرى حياتنا لم يمر في محور مشمسة فإن هذه النظرية تقول لنا، انه لا يوجد بكثير الذي نستطيع فعله لتصبح أسعد كل ما نستطيع ان تفعله (وهو ما عساه أنا) هو ان نقبل حقيقة أنك محبوس وسط مشاح الشاعر الباردة، ولكن نضل نسير بإصرار إلى الإيجارات الحياتيه التي تحمل للآخرين التأثيرات الإيجابية العاليه، كل هذه اشعار المبحث

لدي صديق، لديه الكثير جداً من التأثيرات الإيجابية، أقول متي، وهو ناجح جداً بمقاييس أي شخص، نجح في تحقيق الكثير في العلم واللعب صنع الملايين من عساه كمدير سفندي شركة أمن تجارية وما يشير الإعجاب أكثر منه قد أصبح يظل لعبة البريدج لمدته مرات وهو في الثمسينات من عمره فحبيب وسيم، مذهب، متألق وأعزب مرغوب جداً. ورغم كل ذلك، أنهشته فنه في الحب أنحق تماماً وكما قاله، فإن "ليس" متحفظ ومحروم من سائتورات الإيجابية فقد رجمته في لحظة قويه في بطوله البريدج الرئيسية، أطلق نصب ابتسامه وأدعية وهرب للزور الأعلى لمشاهد وحده مباراة كرة قدم، وهذا لا يعني أنه عديم الحساسيه إنه مدرك تماماً لمشاعر الآخرين واحتياجاتهم، ومنجذب لها (الجميع يقولون عنه إنه لطيف) ولكنه هو شخصاً لا يشعر بالكثير

والنساء اللاتي واعدتهن لم يجهن هذا على الإطلاق. إنه ليس مرحاً، وليس برميلاً من الضحكات قال له الجميع: "هناك خطأ ما في شخصيتك يا ليو". أمشي ليو خمس سنوات يمدح على أركبة إحدى أخصائيات التحليل النفسي في نيويورك. قالت له: "هناك خطأ ما لديك يا ليو" ثم استخدمت مهاراتها المديدة لاكتشاف عدمة الطفولة التي وقعت كل مشاعره الإيجابية الطيبة، ولكن عبثاً لم تكن هناك أية عمة.

في الواقع ، ليس هناك شيء خطأ على الأرجح في لين . إنه فقط يقع في نهاية المطاف مدخلنا منذ نشأت الإيجابية من لطيفي وجود أشخاص كثيرين في أسفل هذا النطاق لأن الانتفاء لطيفي له استعمالات كثيرة لنفس الشاعر وكذلك لوجودنا إلى حمدة بين الملودة انفعالياً هي أحد الأصول المنظمة في بعض الظروف . فكي يكون لاعباً بطلاً في المبردج ، وكجراً ساجداً ومدير تنفيذياً كل ذلك يتطلب الكثير من البرود العميق بينما يتعرض للظلم بالسرمان من كل صوب . ولكن لين أيضاً واحد سادات امريكيات معاصرات وجدن أن الحماسة شديدة الجدوية سألني منذ عقد مضي عما يمكن أن يفعل ، واقتربت عليه أن يسافر لأوروبا حيث اللونان وحماسة المبالغ فيها ليست محبذة كثيراً . وهو الآن سعيد في زواجه بأوروبية وهذا هو درس النقص إلى الإنسان يستطيع أن يكون سعيداً حتى لو أنه لا يملك الكثير من المشاعر الإيجابية

البناء والتوسيع العقلائي

وساماً مثل لين ، فعدستي الكم القليل من الشاعر الإيجابية التي تحويها حياتي قد أفهمي ذلك النساء الذي كنت فيه في الحقيقة مع ميكي بأن تطريبي خاطئة . ولكن بارمار فردريكسون ، أستاذ مشارك في جامعة ميتشجان ، هي التي أفتحت عيني إلى الشاعر الإيجابية بها دور أعم بكثير من الشاعر الجميلة التي تولدها فينا إلى جائزته تسيلتون لعلم النفس الإيجابي تبسح لأفضل عمل في علم النفس الإيجابي يقوم به عالم تحدثت مع الأريمين !ما أمضم جائزته في علم النفس (مائة ألف دولار الفائز الأول) . وكان من حسن حظي أن شارك في لجنة الاحتمار في عام ٢٠٠٠ . وهو أول عام للجائزة ، وبحثت بارمارا فردريكسون لجائزته عن نظريته حول وظيفة الشاعر الإيجابية عندما قُبلت بحثها لأول مرة ، صدرت السلام لفراً رقلت مفعلاً لماندي "هذا البحث من شأنه أن يغير الحياة" ، على الأقل ، بدسبة شخصي نكده مللي .

نظم فردريكسون أن الشاعر الإيجابية لها وظيفة ضخمة في التطور إنها توسع مواردنا العقلية ، ولبدنية ، والاجتماعية الثالثة ، ونبني صبرونا يمكننا الاعتماد عليه عندما يظهر خطر أو فرصة فعندما نكون في حالة إيجابية ، محبينا الناس أكثر ويتوقع أن تلوث الصدقات ولحب ولتعالجات وبالطاقة بما تسببه الشاعر السلبية من عواطف ، فإن عقولنا تنسج وتصبح أكثر احتشداً وإبداعاً ، وتصبح أكثر نقضاً للأفكار والمخبرات الجديدة

بعض التجارب البسيطة والمتعة قدمت لفرديكون الدليل على نظريتها المبتكرة. فعلى سبيل المثال، لتفترض أن أمامك علبه مسابره، وشعلة، وقنود ثقاب مهمك ستكون هي تحليل الشعلة على الحائط بطريقة لا تجعل الشمع يتناثر على الأرض. المهمة تتطلب حلاً، بداعياً أن تفرغ العلبة وتلقها على الحائط وتستخدمها كحامل للشعلة. إن معد التجربة يجهلك قبل التجربة تشرح بمشاعر إيجابية: بأن يمشك كيماً صغيراً من الحموى، وأن تقرأ بعض الرسوم الكرتونية المسلية، أو أن يجهلك تقرأ مسطرة من الكلمات الإيجابية بصوت مرتفع تمهيري كل هذه الوسائل يعتمد عليها في خلق حالة من المشاعر الطيبة، والانفعال الإيجابي الذي يتم توليده يجهلك أقرب للإبداع في تنفيذ المهمة.

تجربة أخرى مهمك أن تقول بأسرع ما يمكنك ما إذا كانت كلمة معينة تنتمي إلى فئة محددة المنة هي "الوكبات"، تسمح كلمتي "مبارة" و"طائرة" وعلبك الإجابة "صحيح" بسرعة والكلمة التالية هي "مصدق". والمصدق هو وسيلة نقل فورية ومعظم الناس يكونون بطئ في اعتباره كذلك. ولكن إن كان معد التجربة قد شحك بمشاعر إيجابية كما سبق وذكرنا، فإنك تكون أسرع وبمس السمة والتنمية للفكر تحدث تحت تأثير الشاعر الإيجابي وذلك عندما تكون مهمك أن تفكر سريعاً في كلمة تربط بين كلمتي "حاصد الأعشاب"، و"عريب"، و"درى".

نفس النشاط الذهني حدث مع كل من الأطفال الصغار والأطباء المختصين. طلب من مجموعات من الأطفال في الرواية من العمر أن يتذكروا في ٣٠ ثانية "شيء حدث لك وجهلك تشعر بسعادة كبيرة لدرجة جعلتك ترغب في أن تقف لأعلى ولأسفل" أو "سعيد لدرجة كنت تريد معها أن تجلس ويستمر" (والحالتان تمكنان السعادة بطاقة عالية. مقابل السعادة بطاقة منخفضة). ثم منح كل الأطفال مهمة تعليمية حول الأشكال المختلفة وكان أدقهم أفضل من الأطفال الذين قدمت لهم إرشادات حيادية. وعلى الناحية الأخرى للاختبار، تم تلسم عشوائي ب ٤٤ طبيباً بالمشية في ثلاث مجموعات - مجموعة قدم لها كيس حلوى، ومجموعة قرأت بصوت عالٍ حطياً إنسانة حول الطب، ومجموعة تحكم، وعرض على كل الأطباء حالة صعبة التشخيص. لرض الكبد وطلب منهم التفكير بصوت عالٍ بينما يقومون بالتشخيص كانت مجموعة الحلوى هي الأفضل نتيجة ولقد ميزوا مرض الكبد مبكراً وبكفاءة. ولم يجهنوا إلى طرق مغلفة وغير نافذة أو خيراً من الوسائل الفكرية البسيطة.

سعيد ولكن غيبي؟

وعلى الرغم من مثل هذه الدلائل، فهناك ميل لرؤية الأشخاص السعداء على أنهم أصحاب عقول فارغة، وكطالب في الثانوي كنت أجد بعض العزاء في أن العديد من زملاءي ملصق بهمجين كانوا لا يحققون شيئاً في الحياة العملية إلا بطريقة "إنه سعيد ولكنه غيبي" كانت لها دلائل محترمة سي إس. بيرس مؤسس المراجعات كتب في عام ١٨٧٨، إن وظيفة التفكير هي أن تهدئ الشكوك إننا لا نفكر، إننا نأهون فنصحب إلى أن يحدث شيء، ومن عندما لا توجد عوائق، فإننا ببساطة مطلق في طريق الحياة السريع، فقط عندما توجد حماسة في الحذاء، يتولد التحليل الرياضي.

وبعد مائة عام كاملة، أكد لويس فيلبي وليون أيرلسون (الذين كانا من طلبة النابهين والمبدعين) أفكار بيرس بالتجارب. لقد أعطوا طلبة لم يقدروا بعد درجات مختلفة من التحكم في إضاءة لون أحضر البعض كان لديه تحكم ممتاز في الضوء، يبرز في كل مرة يصطوب فيها سر، ولا يبرز أبداً إن لم يغطوا. وبالنسبة لطلبة آخرين كان الضوء يبرز بصرف سطر عن ضمتهم امر من عنده. وبعد ذلك طلب من كل طالب أن يحكم على قدرته على التحكم لظلمة المكتبيون كانوا شديدي الدقة سواء في ذلك من كان له تحكم منهم ومن لم يكن أنا عبر المكتبيين فقد أومستوا، فقد كانوا دقيقين عندما كان لديهم تحكم، ولكن حتى هؤلاء الذين لم يكن لديهم أي تحكم ظهروا إنهم كان لديهم تحكم بنسبة ٢٤٪ كان المكتبيون أشد حزناً ولكن -بحسار أكثر حكمة من غير المكتبيين.

وسرعان ما تلى ذلك دليل أكثر تأكيداً للواقعية للاكتئابية. إن المكتبيين يحكمون بدقة على قدراتهم، بينما يظن السعداء أنهم أكثر قدرة مما يظنهم الآخرون ٨٠٪ من الرجال الأمريكيين يظنون أنهم في النصف الأعلى من المهارات الاجتماعية وغالبية النساء يقدرون أدائهم في العمل بأنه فوق المتوسط. وغالبية راكبي الدراجات البخارية (حتى هؤلاء الذين تعرفوا للحوادث) يحكمون على قهالهم بأنها آمنة بصورة أعلى من المتوسط.

السعداء يتذكرون أحداثاً سبداً أكثر مما حدث بالفعل، وينسون العديد من الأحداث السيئة. وفي المقابل فإن المكتبيين يتذكرون كليهما بدقة السعداء غير متوازنين في معتقداتهم من النجاح والفشل، فلو كان ما حققوه نجاحاً فإنه يستمر للأبد وسيدجون في كل شيء، وبكأن هناك فشل، فقد تسبوا فيه وسيدب سريماً، والفشل هو مجرد شيء، صير ناه. وببساطة، فإن المكتبيين يقيمون النجاح والفشل بإضافة.

وهذا، بالفعل ما يجعل السعداء يبدون قارحي العمل. ولكن حقيقة نتائج أبحاث الواقعية لاكتسابية تناقض بسخوة الآن، وهي معززة بعدد مناسب من الإخفاقات عند تكرارها. وفوق هذا، فإن لهرمان أسيمول وأستاذة جامعة يوتا التي فازت بجائزة تصيلتون (الثانية عام ٢٠٠٠)، قامت بتجميع للائل مؤثرة على أنه عند اتخاذ قرارات مهمة في الحياة فإن السعداء قد يكونون أكثر ذكاءً من المتسالم. فلقد قدمت لمساتها معلومات منجفة ومهددة للصحة. مقالات عن العلاقة بين الكافيين وسرطان الثدي لدى محشي القهوة، أو بين السرعة والورم القديسي بالنسبة لعشاق الشمس. إن معلاء أسيمول كانوا مضمون لسداء وتمساء (سواء عن طريق الاختبار النازل، أو عن طريق تجربة إيجابية مثل تذكر القيام بفعل طيب، وذلك قبل أن تسلمهم أمانة لهرمان)، ثم تسأل بعد مضي أسبوع عما يتذكرونه من المخاطر الصحية. فظهر أن السعداء قد تذكروا المعلومات السلبية واعتبروها مقبلة أكثر من التمساء.

وحرر الحداد الدائر حول النوع الأكثر ذكاءً وحكمة، قد يكون كالتالي في لأحداث المادية يمسد السعداء على خبراتهم السابقة الإيجابية والحقوقية والمجربة، بينما يكون الأقل سعادة أكثر تشككاً. وحتى لو أن ضوءاً بدأ صاحب التحكم فيه مدة عشر دقائق، فإن السعداء، يتعرضون من خبراتهم السابقة أن الأمور سوف تسير، وأنهم في وقت ما سيكون لهم بعض التحكم وعليه كانت نسبة ٣٥٪ التي تحفشت عنها من قبل، وذلك حتى لو أن الضوء لا حصر كل بالفعل لا يمكن التحكم فيه. وعندما تكون الأحداث خطيرة (ثلاثة أضعاف من لقوة تريد محاضرات إميليك بمرطبان التقي)، فإن السعداء يغيرون خططهم عن رها ويتبنون ادراً دعياً بنشككاً وتحليلياً.

هناك احتمال مؤثر وله دلالات ثرية يمكن أن يجمع كل هذه النتائج المبحنة لمرح الإيجابي بوجودها لطريقة تفكير مختلفة تماماً عن تلك الخاصة بالزواج السليم. لقد لاحظت على مدار ثلاثين عاماً من اجتماعات الكلية بقسم علم النفس -والتي تعقد في حجرة رداية كنيسة بلا نوافذ ومظلة بتكدين غير مرتين- أن الزواج العام يقع في الجانب البارد، ويبدو أن هذا يجعلنا نلأ، بدرجة عالية. فمندما نجتمع لمناقشة أي من المتقدمين الرائعين العديدين بوظيفة أستاذ، كثيراً ما كنا نفتقي إلى عدم تعيين أحد، وبدلاً من ذلك كنا نصعد كل خطأ يرتكبه أي من المتقدمين، وعلى مدار ثلاثين عاماً صوتنا ضد العديد من الشباب الذين نموا بإخراً وأصبحوا علماء نفس ساهزين ممتازين ومن علامات عالم علم النفس.

لذا فإن الزواج السليم البارد ينشط نمط المسطحات الثلاثية في التفكير. إن موضوع اليوم هو التركيز على ما هو خطأ وسحيته والزواج الإيجابي بالمقارنة، يدفع الناس إلى طريقة تفكير مبدعة ومتسامحة وبناءة وكريمة وغير دفاعية. عند الطريقة في التفكير تستهدف اكتساب ما

هو صحيح وليس ما هو خطأ. ولا تخرج عن طبيعتها لتتبع الخطايا والفتاوى ولكن تتركز على الفضائل وربما أيضاً يحدث في جزء آخر من اللح ولديها كيمياء عصبية مختلفة عن للتكبير بحالة مزاج السليم

احتر هذلك وشكل مزاجك ليلانم المودة التي بين يديك والبك أمثلة من الهام شي تتطلب عادة شكراً فافداً أن تتحقق باستحاثات التخرج، أو فن تحسب شرائب الدخل، أو أن تقرر من تفضل من الموظفين، أو التمايل مع رفض عاطفي مقفرو، أو الإهداء للخصم رسمي لحسابات لتجارية، أو مراجعة مخطوطة، أو اضلال قرارات مصيرية في رياضة لنادسية، أو اختيار لكلمة التي تتحقق بها بن ثمنية تلك الهام في أيام مطيرة، على كرسي مستقيم الظهر، ولي حجرة هادئة مدفوعة كحجرات المعاهد، مع الاسترقاق الكامل، والحرر أو شبه ذلك لن يملك، وإنما قد يجعل قراراتك أكثر دقة

وفي المقابل. العبد من مهام الحياة تتطلب شكراً مبدعاً وكريماً ومتسامحاً التحطيط بحجمه مبيعات، واكتشاف وسائل لزيادة الحيب في حياتك، ودخول مجال جديد ناعم، وتداء قرار بين كنت مسزوج شخصاً ما، والتفكير في الهوايات والرياضات غير الشخصية. ولكناب الإبداعية قم بإنجاز هذه الهام في ظروف تحسن من مزاجك مثلاً كرسي مريح، مع موسيقى مناسبة. وفي دفء الشمس، والهواء الطلق. ولو أمكن، أحط نفسك مارس شي بأنهم شجر أنانيين ولديهم ثوليا طيبة

بناء الموارد البدنية

الشاعر الإيجابية عالية الطاقة مثل الراج تجعل الناس يلعبون، واللعب يتضمن يمدق في بناء المورد البدنية إن لعب صفار السانجب يتطلب أن تعدو بسرعة، وتقفز في الهواء، وتغير اتجاهها في الهواء، ثم تهبط وتدفع لأتجاه الجديد والقروء المصيرة عندما تلعب تعدو مباشرة لأشجار مدنة بما يمكنك لودها للأتجاه المضاد كلتا الطريقتين يستخدمهما كبار سوهين السابكين من الحيوانات للهرب من الافتراس. ولا يمكن مقاومة النظر للعب صوماً على أنه بد، لمعضلات واللياقة القلبية وممارسة من شأها فحسين الهرب من الافتراس، بالإضافة إلى إلتان القتال والصيد والفزل

إن الصحة وطول العمر دلالات جيدة على المخزون البدني، وهناك دلائل مباشرة على أن اشاعر لإيجابية تنمى بالصحة وطول العمر في أكبر دراسة حتى اليوم، ٢٢٨٢ أمريكي مكسيكي من الجنوب الغربي للولايات المتحدة وعمرهم ٦٥ عاماً أو أكثر قدم لهم حزمة من

لاخبارات الديموجرافية والاتصالية ثم تمت متابعتهم على مدار عامين. المشاعر الإيجابية تسببت بقوة بين غايي ومن مات، بالإضافة للمعجز. وبعد تقييدت عوامل السن، والدخل، والتعليم، والوزن، والتمتعين، وتناول الكحوليات، والمرض، وجد الباحثون أن السعادة نسبية مولهم ثقل للمص، وكذلك نسبة عجزهم. إن المشاعر الإيجابية تحمي الأشخاص أيضاً من عجزهم المخطوطة. ولعلك تذكر أن الرفاهيات المتعددة اللاتي كتبت سيرتهن السعيدة عند كنا في العشرينات عند حياة أطول وأكثر صحة من زميلانين اللاتي كتبت سيرتهن خالية من المشاعر الإيجابية، وأيضاً المتفائلين في عيادة مايو للدراسة عاشوا أطول بصورة ملحوظة من المتشائمين.

والسعادة، فوق هذا، لديهم مبادئ صحية أفضل، وضغط أقل، وأجهزة مناعية أقوى من الأشخاص الأقل سعادة. وعندما تجمع كل هذا مع نتائج أسهينول البحوث التي تقول بأن السعادة، يبحثون ويفهمون أكثر المعلومات الخاصة بالخطرات التي يحق بالصحة، فإن كن هذا يصنع صورة واضحة تدل على أن السعادة تزيل المر وتحمي الصحة.

الإنتاجية

ربما كانت السعة الإنشائية الأكثر فعليه في بناء الولد هي الإنتاجية في العمل (والمروعة باسم "الإسماعيل")، وعلى الرغم من أنه مستحيل تقريباً التحقق مما إذا كان الإنشاع الموطفي لأعلى يجعل الإنشاع أسعد أو أن استخدام الإنشاع لأن يكون سعيداً يجعله أكثر رضا عن عمله، فإنه من غير المنير للدهشة أن السعادة أكثر رضا بصورة ملحوظة عن وظائفهم مع هم أقل سعادة إلا أن الأبحاث تشير إلى المزيد من السعادة يسحب بالقليل إنتاجية أكثر ودجلاً أعلى إحدى الدراسات قامت بقياس جودة المشاعر الإيجابية لـ ٢٧٢ موظف، ثم تابعت أدائهم لوظففي على مدار اثنتا عشرة شهراً التالية. حصل السعداء على تقييمات أفضل من جاسب رؤسائهم، وكذلك رؤسائهم أعلى. وفي دراسة على نطاق واسع للشباب الاسترالي على مدار خمسة عشر عاماً، كان توقع التوظيف الرابع والدخل الأعلى مع السعادة أكثر احتمالية. وفي محاولة لتعميد ما إذا كانت السعادة تأتي أولاً أم للإنتاجية (وذلك عن طريق إحداث السعادة عن طريق التجارب ومن ثم دراسة الأمل مما بعد)، ظهر أن التناغمين والأطفال الذين تم وضعهم في حالات طيبة اختاروا أهدافاً أعلى، وكان أداؤهم أفضل، واستمروا لوقت أطول في مهام معقدة.

عندما تحدث الأشياء السيئة للسعداء

أفضل الصناعات التي يتمتع بها السعداء، من أجل بناء الموارد الجينية هي جودة التعامل مع الأحداث الصعبة. كم تستطيع أن تحتفظ بيدك في وعاء من الماء المثلج؟ متوسط الوقت قبل أن يتناقم الألم هو ستون إلى تسعين ثانية. ريك شتاينبرغ، أستاذ بجامعة كاليفورنيا وأحد أباء علم النفس الإيجابي استخدم هذه التجربة في برنامج "صباح الخير يا أمريكا" لإظهار تأثير المشاعر الإيجابية للتكيف مع الشدائد. في البداية أجرى اختباراً للمشاعر الإيجابية على مجموعة العامين المتدربين، وتلقوا تشارلز جيبسون على الجميع بفارق كبير ثم وضع كل فرد من العاملين يده في وعاء المثلج وسحب الجميع أيديهم قبل مرور الثمسين ثانية فيما عدا جيبسون ظل جيبسون راضياً يده في الوعاء وهو ممتسح حتى قطع إعلامي تجريبي البرنامج.

السعداء ليس فقط يحتملون الألم أكثر من غيرهم أو يتشعرون احتياطات صحية و منهية أكثر من غيرهم عندما يتهددون، ولكن الشاعر الإيجابية تلقي الشاعر السلبية أيضاً لديهم سرعان ما يبدوا مرمر يمسكون على الطاولة مشهداً من فيلم The Edge وفيه يعاين رجل فوق إمبر برتغ يحيط بالموتى، وفي لحظة ما فقد تماسكه وسقط وسط الشارع كانت دقائق قلب الطمعة وهي ترافق الشهد ترتفع بشدة وبعد مشاهدة هذا مباشرة، عرض الطاولة أحد أربعة مشاهد فيلمية أخرى: Waves والذي شحنتهم بالرضا، و Puppy الذي شحنتهم بالطمعة، و Sticks الذي لم ينحهم أية انفعالات، و Cry الذي شحنتهم بالحزن خفف فيلمًا Puppy و Waves حمس السعداء، بينما Cry جعل خفقات القلب التسارعه تزداد سرعة.

بناء الموارد الاجتماعية

في عمر سبعة أسابيع، بدأت طفتي الصغرى كارلي ديلان أولى خطواتها في رفعة نظير فبينما كرسه لرفع من لذي والدتها أخذت كارلي وقفات متكررة لتظهر لها وتبسم. وأشرقت مائدي لها ومحيكت، وتقليداً انفجوت كاوي في انفسامة أكبر. عندما يتم الرقص برشاقة وبراعة، تتكون أواصر قوية من الحب بين الطيرين (أو كما أسماها علماء السلوك الحيواني، متجنبيين كل المصطلحات الدافئة "الارتباط الآمن"). الأطفال الذين يشعرون بالارتباط الآمن يبنون بحيث يتفوقون على أقرانهم في كل منحي تم قياسه تقريباً، بما في ذلك الإصرار، وحل المشاكل، والامتثال، والاكتشاف، والحماس إن استثمار المشاعر الإيجابية وحسن التعبير عنها ليس هو جوهر الحب الذي يربط بين الأم وولدها فحسب وإنما هو تعبيراً كل أنواع الحب والصداقة دائماً ما أشعر بالدهشة عندما أتذكر أن أقرب أصدقائي ليسوا علماء نفس

مثلي وعلى الرغم من القدر الكبير المشترك من التعاطف، والوقت الذي تقضيه معاً وحنينة
المشرك، ولا حتى من المفكرين، ولكنهم هؤلاء الأشخاص الذين تلعب معهم البريدج والكرة
الطائرة.

إن الاستثناء يثبت القاعدة هنا هناك شلل مأساوي يصيب الوجه ويسمى عرق موبوس
ويجعل ضحيته عديم القدرة على الابتسام. والأفراد الولودون بهذا العيب لا يستطيعون إظهار
الشعور الإيجابية بوجوههم، وعليه فإنهم يستجيبون للحوار الودي بوجه جامد مرتبك وديهم
صعوبة شديدة في أن يكونوا حتى صداقات عابرة ويحتفظوا بها. فمتى يحدث نشأه الشعور
بشعور إيجابي، والتعبير عنه، وإحداث شعور إيجابي في شخص آخر. ونشعر استجابة
به، فإن ستانفورد الذي يدمج الحب والصداقة ينقطع

وكثير الدراسات النفسية الروتينية على العون: درست أكثر الناس ككتاباً. و توترأ،
أو غضباً وسألت عن أساليب حياتهم وشخصياتهم. ولقد قامت بعمل هذه الدراسات لدى عدد
من الرمن، ومزحوا، قررت أنا وقد دبر أن تقوم بالمعكس ومركز على أساليب حياة وشخصيات
أكثر الناس سعادة. أخذنا عينة شمر متفقة من ٢٢٢ طالباً جامعياً وقبنا بقياس السعادة مدوة
بأسهم م ستة مؤشرات مختلفة، ثم ركزنا على أسعد ٦٠٪ هؤلاء السعداء جداً كانوا يحتسبون
بصورة ملحوظة من علة الناس وعن التسامح من الناس بشكل رئيسي في أنهم يعيشون حياة
جتماعية ممتعة وشيعة الأشخاص الذين يشعرون بقدر كبير من السعادة يقضون قل وقت
وحدهم (ويعيشون طليعية الوقت وسط الناس). وهم يقدرون بصورة عالية العلاقات الجيدة،
وكذلك يقدروهم أصدقائهم كل الاثنين وعشرين قرأ من مجموعة السعداء ماعدا شخص واحد،
ذكرو أن لهم شريكاً عاطفياً المجموعة السعيدة جداً كلن لديهم مال أكثر قليلاً ولكنهم
لم يعيشوا أحداثاً سلبية أو إيجابية مختلفة ولم يختلفوا في مقدار النوم، ومناخية لتلميذون،
ولرياضة، والتدخين. أو الأنشطة الدينية. العديد من الدراسات الأخرى أظهرت أن السعداء
لديهم أصدقاء عابرون أكثر، وكذلك أصدقاء حميمون أكثر. وهم على الأقلب عقلوجون وأكثر
انتماءاً في نشاطات جماعية من الأشخاص غير السعداء

يتمتع الأشخاص السعداء بالإظهار قيل أن فرى النتائج كنت أهي أن غير السعداء من
ناس سوف يكونون أكثر إيثاراً وذلك توحداً مع المماناة التي يعرفونها جيداً وبذا اندمجت
هندما أظهرت النتائج أن السعداء كانوا أكثر ميلاً لإظهار الزواج الجيد وساعدة الآخرين في
العمل، الأطفال والناسجون الذين تم جعلهم سعداء أظهروا تماطفاً أكثر وكانوا راحلين في منح

الكثير من لاموئل للمحتاجين. عندما تكون سعيداً، تكون أقل تركيزاً على نفسك، وتحب الآخرين أكثر وتريد أن تشرك الآخرين في سعادتنا حتى الغريب معهم. وعندما تكون سعيداً، تصبح مثلكم، وسطوي على أنفسنا، وركز بصورة دفاعية على احتياجاتنا إن سمي لأن تكون الأول هو إحدى علامات الحزن وليس السعادة

السعادة والفوز المشترك: إعادة النظر في التطور

أقمتي نظرية باربارا فريدمانسون وكل هذه الدراسات تماماً أن الأمر يمتدح المحاولة الجادة لإدخال المزيد من المشاعر الإيجابية إلى حياتي. ومثل العديد من أسألي من يشاركون ليصف ليارد من التقييم الإيجابي، يحدث نفسي المفز بأن ما أشعر به لا يوم لأن الذي قدره لملأ هو انشغال الساجح مع العالم. ولكن الإحساس بالشاعر الإيجابية شيء مهم، ليس فقط لأنها مبهجة و حد ذاتها، ولكن لأنها تحقق تعاملاً أفضل مع العالم. إن صنع المزيد من مشاعر الإيجابية في حياتنا سوف يمتي الصداقة، والحب. وصحة مدينة أفضل، واتجرت أعظم وتجييب نظرية فريدمانسون أيضاً عن الأسئلة التي بدأت هذا الفصل. لماذا نشعرنا بالمشاعر الإيجابية بالسعادة؟ ولماذا نشعر بأي شيء على الإطلاق؟

إن البناء والتوسيع -وهذا يعني- النمو والتطور الإيجابي- هما السمتان لميريس لريسينان لوجهات فوز/فوز في الوضع التالي، تكون قراءة هذا الفصل مثلاً على مواقف فوز/فوز. كلو أنني لحيست القيام بمهمتي، فإنتي أقمو ذهتياً بكتابته، وكذلك أنت بقرائتك له إن الحب، وكسب الأصقاء، ورعاية الأطفال هي دائماً مواقف فوز/فوز صحيحة. كن تقدم تكتولرجي تقريباً (على سبيل المثال، مأكينة الطياعة، وزهرة الشاي المهجمة) هو لامل فوز/فوز. إن مأكينة الطياعة لم تخصص قيمة اقتصادية مساوية من أي شيء آخر، بل أحدثت الشجار في القيمة

وهذا يكمن السبب الموجه للشاعر. تماماً كما أن الشاعر السلبية هي نظام حصي يتهبل "هناك خطر" ويخبرك بصورة لا تخطئ بأنك في موقف خطيرة، فإن الجزء لشعوري من الشاعر الإيجابية هو أيضاً جزء حصي. إن المشاعر الإيجابية هي إشارة على التمر لخبرك بوجود موقف فوز/فوز محتمل. وعن طريق تنشيط مشاعر إيجابية مبسطة ومتسامحة وعفوية ومبدعة فإن مشاعر الإيجابية تزيد الفوائد الاجتماعية والفكرية والعدنية التي لنشأ

لأن وقد اعتمدنا أننا ولدت بأن الأمر يستحق أن تجلب المزيد من السعادة لحياتك، وإن
السؤال الملح هو. هل يمكن زيادة كم الشاعر الإيجائية في «حياتنا؟ دعنا الآن متحورين من مناقشة
هذا نسأل

هل يمكن أن تجعل نفسك أكثر سعادة إلى الأبد؟

وصفة السعادة

على الرغم من أن معظم الأبحاث التي يقوموا بها الكتاب تعتمد على الإحصائيات، فإن ي
كتاب سهل لاستخدام في علم النفس بالنسبة للقارئ المتعلم العادي لا بد وأن يحتوي على
معادلة واحدة على الأقل. وإليك هنا المعادلة الوحيدة التي أظنك بأن تفكر فيها

$$س = ن + ط + م$$

حيث "س" هي مستوى السعادة الدائم، و"ن" هي النطاق المحدد، و"ط" هي ظروف حياتك،
و"م" تمثل العوامل والتغيرات التي تستطيع التحكم فيها
وهذا الفصل يناقش جزء من "ن + ط" من هذه المعادلة أما "م"، وهي الموضوع المعرود
الأكثر أهمية في علم النفس الإيجابي، فهي موضوع الفصول ٥ و ٦ و ٧

من (مستوى السعادة الدائم)

من المهم أن نفرق بين سعادتك اللحظية ومستوى السعادة الدائم. إن السعادة اللحظية من
السهل أن تزداد من طريق أي عدد من المنبهات مثل الشوكولاتة، أو فيلم كوميدى، أو تربية

عسى الظاهر، أو ممتع، أو رهيب أو ملوذة جديدة. هذا الفصل - وهذا الكتاب عموماً - ليس دليلاً لزيادة عدد دمعات السعادة العابرة في حياتك، فلا يوجد أحد أكثر خبرة في هذا الموضوع منك أنت. إن التحدي هو رفع مستوى السعادة الدائم المستمر ومجرد زيادة عدد دفعات المشاعر الإيجابية الساعية. لن يستطيع تحقيق هذا (أصحاب سوف نقرأ عنها بعد قليل) إن مفاس لورديس الذي تناولناه في الفصل السابق كان حول السعادة اللحظية، ولقد حل بولت لقيس المستوى الدائم للسعادة. ابتكرت المفاس التالي سونجا لوبومرسكي، مساعدة أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا في ريفرسايد.

مقياس السعادة العامة

بالنسبة لك من المبررات وأرأس الأسئلة التالية، ضع دائرة حول الرقم الذي تشعر أنه، لأكثر ملاءمة في التعبير عنك

١ عموماً، أعتبر نفسي

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

لست سعيداً جداً

سعيد جداً

٢ بالمقارنة بكل زملائي، أعتبر نفسي

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

أقل سعادة

أكثر سعادة

٣ بعض الأشخاص عموماً سعداء جداً. إنهم يستمتعون بالحياة بمصرف النظر عما يحدث، ويحصلون على أفضل ما في كل شيء. إلى أي مدى يعبر عنك هذا الوصف؟

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

لحد كبير

٤. بعض الناس ليسوا سعداء إلى حد كبير يواجه عام. وبالرغم من أنهم ليسوا مكتئبين، فإنهم لا يبدون أبداً على نفس القدر من السعادة الذي يمكنهم أن يشعروا به إلى أي مدى يعبر عنك هذا الوصف؟

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

لحد كبير

مطلقاً

كي تحسب الاحتمال، اجمع إجاباتك عن الأسئلة ثم قسمها على ٨. المتوسط الحسابي الناتج هو ٤.٨. ثلثا الناس يحصلون على رقم ما بين ٣.٨ و ٥.٨.

عنوان هذا الفصل يبدو وكأنه سؤال خاص لك قد تعتقد أنه من الممكن تحسين كل حالة شعورية وكل سمة شخصية عن طريق بذل جهد كاف. عندما بدأت دراسة علم النفس منذ أربعين عاماً مضت، كنت أيضاً تؤمن بذلك. وهذه الفناعة بالبرومة الإنسانية الكاملة تحسنت في كل العباد. كأي هناك من بأنه مع الاجتهاد الذاتي الكافي ومع إعادة تشكيل الظروف بصورة كافية، فإن كل علم نفسي الإنسان يمكن أن يحد صناعته للأحسن، وكل هذا تم تحظيمه بصورة لا يمكن علاجها في ثمانينيات القرن الماضي عندما ظهرت دراسة شخصيات نورتون والأطفال المتبنين. ظهر أن نسبات التوائم التماثلة أكثر تماثلاً بكثير من التوائم غير التماثلة، وعلم نفس الأطفال المتبنين أظهر أنهم أكثر شبيهاً لأهلهم البيولوجيين من أهلهم بالتبني. كل هذه الدراسات -التي وصلت الآن لثلاث- خلطت نقطة واحدة -٥٠٪ تقريباً من سمات كل شخصية ظهر أنها راجعة للجينات الوراثية ولكن التأثير الشديد للعوامل البيئية لا يحدد مدى عدم قابلية السمة للتغيير. بعض السمات الوراثية الشديدة (مثل الدول الحساسة ووزن الجسم) لا تتغير كثيراً بينما سمات وراثية شديدة أخرى (مثل التمازج والخوف) تكون قابلة للتغيير بشدة.

ن (النطاق المحدود): العوائق التي تحول

دون أن تصبح أكثر سعادة

نصف متابعي تقريري في اختبارات السعادة يرجع إلى النتيجة التي كسبها وذلك من انماحية البيولوجية سيخففانها لو اسما أجروا نفس الاختبارات. هذا قد يعني أننا نرى موجهاً يدفعنا باتجاه مستوى معين من السعادة أو الحزن. لذا، على سبيل المثال، إذا كانت تأثيراتك الإيجابية منخفضة، فقد تشعر كثيراً بالدافع لأن تتجنب الاحتكاك الاجتماعي وأن تنفي ذلك وحده. وكما سرى لاحقاً، فإن السعادة اجتماعيون جداً، وهناك بعض الأسباب التي تجعلنا نعتقد أن سموتهم سببها كثرة الإشباع الاجتماعي. لذا، طو أنك لم تقاوم الدوافع الجينية مرجحة فقد تبقى مشاعر السعادة منخفضة لديك.

ترموستات السعادة

روث هي أم وحيدة في حي هاميلتون في شيكاغو، كانت بحاجة إلى مزيد من الأمل في حياتها، وقد حصلت عليه بتكلفة زهيدة عن طريق شراء تذكرة بالمتحف بقيمة خمسة دولارات من تذكرة بالمتحف وآلة إلكترونية كل أسبوع كانت تحتاج جرعات دورية من الأمل لأن مزاجها المتبدل كان منخفضاً، على أنها كانت تشجع تحمل تكلفة محلل نفسي، لكن تشخيصها هو اكتئاب ثانوي لأن حنا الدمر الذي تعابه لم يبدأ حين تركها زوجها منذ ثلاثة أعوام ليتزوج امرأة أخرى، ولكنه بدأ كما لو كان موجوداً دائماً، على الأقل منذ المدرسة المتوسطة، منذ خمس وعشرين عاماً مضت.

لم تحدث المجرة. ربحه روث ٢٢ مليون دولار في بالمتحف الإلكتروني فتمشيتها الفرحة معها، فتركت محلها - وكانت تملك الهدايا لدى سيجر تيمبل ملوكوس - واشترت بئراً دا ثنائي عشرة حجرة في إيفانستون، وسلايس من فريسلجي، وعربة جاجور زرقاء، وأصبحت قادرة على إرسال طفليها للتوأم لخدمة خاصة ولكن وما للترية، مع مرور الزمن، مبط مر بها وبتهاية العلم، وعلى الرغم من غياب أي موقوفات واضحة، شخص حالجها بصبي باعظ التكلفة حانتها على أنها مكتتاب مزمن

القصص التي تشبه قصة روث جعلت علماء النفس يتساءلون ما إذا كان كل منا لديه مدى شخصي محدد للسعادة، مستوى محدد ومبرور يتوجع كبيرة يعود إليه بلا تغيير الخبر السبب هو أن هذا المدى المحدد يحد السعادة لأقل حيث مستولنا المتباد مثل الترموستات سائماً وذلك عندما يصادفنا الكثير من الحظ الطيب. إن دراسة دقيقة لـ ٢٢ شخصاً من ربحوا الهامصوب توصلت إلى أنهم عادوا إلى مستوى سعادتهم الأصلي مع مرور الوقت، بحيث لم يعودوا أكثر سعادة من ٢٢ شخصاً عادياً آخر تمت مقارنتهم بهم، ولكن الخبر الطيب هو أنه بعد أن نواجه المحن والهموم فإن الترموستات يجتهد لمخلصنا من تباستنا أياً في الواقع، إن الاكتئاب دائماً وأبداً مرحلي، مع شفاء يتحقق خلال عدة أشهر من العلاج، وحتى الأفراد الذين مصحون مشلولين من جراء حادثة للعبيل الشوكي سرعان ما يبدؤون في التكيف مع قدرتهم المحددة كثيراً وخلال ثمانية أسابيع فإنهم يسجلون مشاعر إيجابية أكثر من اسلوبه وخلال عدة أعوام فإن سعادتهم بوجه عام تقل قليلاً عن الأفراد غير المشلولين. ومن بين الأشخاص المصابين بالشلل الرباعي، وجد أن ٨١٪ منهم يعتبرون حياتهم متوسطة أو فوق المتوسط. هذه النتائج تلام فكرة أن كل منا لديه مدى شخصي محدد المستوى من المشاعر الإيجابية والسلبية وهذا المدى قد يمثل الجزء الزائدي بالنسبة للسعادة عموماً

طاحونة السعادة

عاشق آخر أمام وقع مستوى سعادتك هو "طاحونة السعادة" والتي لتسحب في أنت بسرعة وبلا مقاومة تتكيف مع الأتواء الطبيعية وتسلم بها. وكلما انطلقت الرعد من المفككات لادمية والإنجازات، زادت ترفلتك. إن الاحتياجات والأغواء التي بذلت جهداً كبيراً من أجل تحقيقها لم تعد تسعدك، إنك تحتاج لشيء أفضل لدفع مستوى سعادتك لأعلى ما يصل إليه مدد الصعود. ولكن بمجرد أن تحصل على الإيجار التالي، سرعان ما تملأه وتتكيف معه وهكذا ولأسف، فإن هناك دلائل كثيرة على صحة فكرة هذه الطاحونة

لو لم تكن هناك طاحونة، فإن الأشخاص الذين لديهم أغواء خفية كثيرة في الحياة سوف يكونون أكثر سعادة بوجه عام من الأقل حظاً. ولكن الأقل حظاً، بشكل عام، يتمتعون بنسب قدر سعادة الأكثر حظاً. إن الأغواء الجسيمة والإنجازات المألوفة - كما أثبتت لمراسات - سهبت لها قدرة كبيرة على الإطلاق على زيادة السعادة بشكل دائم مستمر.

- في أقر من ثلاثة أشهر، تنفذ الأحداث الرئيسية (مثل العمل من العمل، أو لقرقي) ثراها على مستوى السعادة.
- الثروة، والتي تجلب بكل تأكيد مقتنيات أكثر في أعقابها، لها تأثير خفيف بصورة مدعشة على مستوى السعادة. إن الأغواء أمد بقدر متحول قسماً من انقراض.
- ادسح للتحقيق هـ الارتفاع بشكل كبير في الدول الفتية خلال النصف قرن الأخير، ولكن مستوى الرضا عن الحياة أصبح فائراً تماشياً في الولايات المتحدة ومعظم اسون الأخرى الفتية.
- انشغرات الأخيرة في والتي قود تندياً بتحقيق الرضا الوظيفي، ولكن المستويات متوسطة الأجر لا تفعل.
- الجدبية المظهرة (والتي مثلها مثل الثروة، تجلب معها العديد من لمبرات) ليس لها تأثير كبير على الإطلاق على السعادة.
- الصحة البدنية، وبما الأكثر قسمة من كل الموروث، لا يكاد يكون لها دخل بالسعادة.

ولكن هناك حدود للتكيف. هناك بعض الأحداث السيئة والتي لا يمكن أن نتمناها، أو يمكننا نتكيف معها ببطء شديد. وفاة طفل أو زوج في حادث سيارة هو أحد الأمثلة. بعد مرور أربع إلى سبع سنوات على مثل هذه الأحداث، فإن الأشخاص يكونون أكثر اكتئاباً وتعباً وليس

أكثر تماسكاً. إن الرماية العاطفية لمرضى ألزهايمر تظهر اضطرابات السعادة الذاتية مع مرور الوقت، ولأشخاص في الدول الفقيرة جداً مثل الهند وسجيريا يسجلون سعادة أكثر كثيراً من لأشخاص في الدول الأغنى. على الرغم من أن الفقر قد استمر هناك لقرون من الزمن

إن مشاعر انقطاع السعد (الوجه الجني، وطاحونة القمّة، والقطايق المسعد) كلها معاً تهيئ للحياة على مستوى سعادتك بدون زيادة. ولكن هناك طوائف أخرى تكتسب ترفها بالعمل من مستوى السعادة بما "ظ" التي هي ظروف الحياة، و"م" التي هي الكميات التي تستطيع التحكم بها.

ظ (ظروف الحياة)

لمبر الطبيب بشأن ظروف الحياة هو أن بعضها يغير بالتمتع بالسعادة للأحسن ولكن لمبر السبن هو أن تغيير هذه الظروف عادة ما يكون غير عملي ومكلف. وقبل أن أعرض كيف أن ظروف الحياة تؤثر على السعادة، أرجو أن تدون رأيك حول الأسئلة التالية

- ١ ما نسبة الأشخاص الذين يصابون بالاكنتاب المرضي على مدى حياتهم؟ —
- ٢ ما نسبة الأشخاص الذين ينجون إلى مستوى رضا عن الحياة فوق المتوسط؟ —
- ٣ ما نسبة المرضى العقلين الذين يسجلون توازناً انفعالياً إيجابياً ومشاعر إيجابية أكثر من المشاعر السلبية؟ —
- ٤ أي الجماعات التالية يسجل توازناً انفعالياً سلبياً (مشاعر سلبية أكثر من إيجابية)؟

لأمريكان الأفارقة الفقراء —

رجال الماطلوس —

كبار السن —

المعزولون إعاقات شديدة ومشددة —

لأرجح أنك قد أخطأت تماماً في تقدير مدى سعادة الناس وأنا فعلت ذلكم. إن الأمريكيين لاصبحون الذين أجابوا عن هذه الأسئلة يعتقد غالبيتهم أن انتشار الاكنتاب المرضي سببه ١٩٪ (وهي صلبة ما بين ٨٪ و ١٨٪)، وأن ٥٩٪ فقط من الأمريكيين يسجلون رف إيجابياً

عن الحياة (والواقع هو ٨٣٪) ، وأن ٢٢٪ فقط من المرضى المتطيين يسجلون مشاعر إيجابية أكثر من المشاعر السلبية (هي بالفعل ٥٧٪) كل المجموعات الأربعة المذكورة سجلت لأسبابه العكس منهم أنهم سعداء ، إلا ٨٣٪ من الناضجين حققوا العكس بالنسبة للأمريكان لا ذرقة الفلورا ، و ١١٠٪ حققوا نفس الشيء ، بالنسبة للعاطلين ونسبة ٢٨٪ و ٢١٪ بترتيب فقط ، خطوا أن أكثر الناس تقدماً في العمر وأن للموتقين إعاقات متعددة سجلوا تولد متعباً إيجابياً وحلاصة الدرس أن معظم الأمريكيان يفتن النظر عن الظروف الحياتية ، يقولون إنهم سعداء ، ولكن في ذات الوقت فإنهم وبصورة ملحوظة يعيشون سعادة الأمر بكل الأطنين

في بداية بحث جناد عن السعادة في عام ١٩٦٧ ، راجع ولز وبلسون ما كان مطلوباً آنذاك وقد أخبر عالم علم النفس أن السعداء جميعاً من الفئات الثلاثة

- أصحاب الرواتب الجيدة
- المزوجون
- الشباب
- الأصحاء
- الحاصلون على تعليم جيد
- من الحسنيين
- من كل مستويات الذكاء
- المديهيون

نصف هذا التصنيف انتصح أنه خاطئ ، ولكن نصحه صواب واستقوم الآن بمراجعة ما تم اكتشافه خلال الخمسة وثلاثين عاماً الماضية عن مدى تأثير الظروف الخارجية على السعادة البعض منها مذهش.

المثال

”كنت غنية ، وكنت فقيرة أفضل أن أكون غنية“

- صوبي تاكر

”لأن لا يشتري السعادة“

- فول مانتور

كل من حدين الاقتباس الذين يعدون متناقضين ظهر أنه صحيح، وختلف كم هاس من المعلومات حول تأثير الثروة والفقر على السعادة على المستوى الواسع، قارن الباحثون متوسط الرضا الذاتي للأشخاص الذين يعيشون في دول غنية، وأولئك الذين يعيشون في دول فقيرة. وفي هذا السؤال عن الرضا عن الحياة والذي أجاب عنه على الأقل أحد شخص من أربعين دولة، أجاب أنه الآن من فضلك:

ملئ مقياس مخرج من ١ (شعر راض) إلى ١٠ (راض)، ما مدى رضاك عن حياتك ككل
هذه الأيام؟ —

الجدول التالي يفايز متوسط مستوى الرضا في الإجابة عن هذا السؤال بالقارنة بالقوة الشرائية النسبية لكل دولة (١٩٩٠) الولايات المتحدة)

الدولة	الرضا عن الحياة	القوة الشرائية
بنمباريا	٥.٠٣	٢٢
روسيا	٥.٣٧	٢٧
بيلا روس	٥.٥٢	٣٠
لاوسيا	٥.٧٠	٢٠
رومانيا	٥.٨٨	١٢
إستونيا	٦	٢٧
ليتوانيا	٦.٠١	١٦
هولندا	٦.٠٣	٢٥
تركيا	٦.٤١	٢٢
يابان	٦.٥٢	٨٧
سجيريا	٦.٥٩	٦
كوريا الجنوبية	٦.٦٩	٣٩
الهند	٦.٧٠	٥
النرويج	٧.٠٧	١١
إسبانيا	٧.١٥	٥٧
ألمانيا	٧.٢٢	٨٩

٢٥	٧,٢٥	لارجننتين
٩	٧,٢٩	جمهورية الصين الشعبية
٧٧	٧,٣٠	إيطاليا
٢٣	٧,٣٨	البرازيل
٣٥	٧,٥٥	سبلي
٧٨	٧,٦٨	العراق
٦٩	٧,٦٨	فنلندا
١٠٠	٧,٧٣	الولايات المتحدة الأمريكية
٧٦	٧,٧٧	نيوزيلاندا
٥٢	٧,٨٨	أيرلندا
٨٥	٧,٨٩	كندا
٨١	٨,١٦	الدوماريك
٩٦	٨,٣٦	سويسرا

مدد مسح الدولي والذي شمل عشرات الآلاف من البالغين، يوضح بوضوح ساطعاً هذه ولاً عوي تاكر كانت سبعة حزيناً. فمهماً القدرة الشرائية للدولة ومتوسط الرضا عن الحياة يتجهان بعيداً في نفس الاتجاه العام. وبمجرد أن يتجاوز الناتج الكلي للفرد ٨٠٠٠ دولار، فإن العلاقة تحتفل بإضافة الثروات لا تجلب المزيد من الرضا عن الحياة. لذا فإن السويسريين الاثري، أو أسعد من بلقاريين الفقراء، ولكن الأمر لا يكاد يذكر بالنسبة إذا كان الشخص إيرلندي، أو إيطالياً، أو ترويجياً، أو أمريكياً.

وهناك العديد من الاستنتاجات أيضاً للربط بين الثروة والرضا عن الحياة. إيرلندي، والصين، ولأرجنتين أعلى كثيراً في الرضا عن الحياة مما هو متوقع بالنسبة لثرائهم. ولانحد سوفيتي لسابق أقل رضا عن الحياة مما هو متوقع بالنسبة لثرائهم تماماً مثل لبانيين إلى القيم الثقافية للبرازيل والأرجنتين والقيم السياسية للصين ربما تعقد الشاعر الإيجابية، والفرج لصعب من الشيوعية (مع ما صاحبه من تودي الصحة وتخطيط المجتمع) على الأرجح قلل من السعادة في شرق أوروبا. إن تفسير عدم رضا اليابانيين أكثر غموضاً، وبالإضافة إلى أخطر الدول -الصين- والهند، وبمجيئها -التي لديها رضا عن الحياة مرتفع كثيراً، فإن هذه المعلومات تحذرن بأن المال لا يشرقي السعادة بالقوة. إلى تأثير القوة الشرائية عبر النصب قرر الماضي في الدول النامية يحمل نفس الرسالة. إن القوة الشرائية الحقيقية قد رادت عن

اضعفت في الولايات المتحدة، وفرنسا، واليابان، ولكن الرضا عن الحياة لم ينمير بتقدير
درة

إن المقارنة بين الدول يصعب حلها، حيث إن الدول الغنية لديها أيضاً ثقافة أعلى،
وصحة أفضل، وتعليم أفضل، وحرية أكثر، وكذلك موارد مادية أكثر لذا فإن المقارنة بين
الأغنياء والفقراء داخل كل دولة يساعد في تحديد الأسباب، وهذه المعلومات أقرب إلى مدرنة
أشي تحصل بمطبة الخطاك للفرانك، "هل المزيد من المال سعيدني؟" ربما يكون هو السؤال
الذي درماً ما تسأله نفسك بينما تذهب لأتلك تريد أن تمضي وقتاً أكثر مع الأطفال بدلاً من
قف، تريد من الوقت في المكتب أو لأتلك تتوّن لإجازة في الدول الفقيرة جداً، حيث يهدد
الوقت الحياة نفسها، ينفذ النسي بالفعل بمزيد من السعادة. ولكن في الدول الأغنى حيث لدى
كل شخص تقريباً الحد الأساسي للأمن، فإن زيادة الثروة لها تأثير ضئيل على إسعادة
انحصية. ففي الولايات المتحدة، الفقراء جداً أقل سعادة ولكن بمجرد أن يكون الشخص
مستريحاً مادياً، فإن زيادة المال تضيف القليل أو لا تضيف للسعادة وحتى الأشخاص الأكثر
ثراءً - مائة الأعتى - أصحاب متوسط الدخل الصافي الذي يريد عن ١٢٥ مليون دولار سعادتهم
تريد قليلاً فحسب عن الأمريكي المتوسط

وماذا عن شعوي الفقراء؟ العالم الهاري روبرت بيوس فير، ابن اثنين مديري من
باحثي السعادة، سافر وحده لآخر الأرض - إلى كاليفورنيا وكينيا الهندية، ومدينة مرسو في
وسط كازيمورسيا، وجرين لاند في القطب الشمالي - ليجت من السعادة في تلك مناطق. عالم
سعادة لقد حاور وفجرى اختبارات على ٣١ شخصاً من ساكني الأرض في كاليفورنيا حول
رضاهم عن حياتهم.

الحس الطبيعي سيجعلنا نعتقد أن فقراء كاليفورنيا معدومو الرضا ومن الدهش أن الأمر ليس
كذلك. إن رضاهم العام عن حياتهم سلبي بصورة بسيطة (١.٩٣ على مؤشر من ١-٣)، أقل
من طلبه جامعة كاليفورنيا (٢.٤٣)، ولكن يكثر من نواحي الحياة، رضاهم عال: الأطفال
(٢.٥٦)، العائلة (٢.٥٠)، والأصدقاء (٢.٤٠)، والطعام (٢.٥٥)، إن أقل رضا لهم في مجال
محدد وهو الدخل (٢.١٢).

عندما لارن بيوس مهتر سكان الأرض في كاليفورنيا بمشردى شولز فرنسو، كانيغوردي،
اكتشف لروك واسعة لصالح الهند بين ٧٨ مشرفاً، كان متوسط الرضا عن الحياة شديد
الانحدار (١.٢٩)، وهو مستفيض بصورة ملحوظة عن سكان لوسعة كاليفورنيا (١.٦٠). وهناك
مجالات محدودة يكون فيها الرضا معتدلاً مثل الذكاء (٢.٢٧)، والطعام (٢.١٤)، ولكن أكثرها

بعد عن لرضا هو المخل (١،١٥)، والأخلاق (١،٦٦)، والأصدقاء (١،٧٥)، والتمائلة (١،٨١)،
ولسكن (١،٣٧)

وعلى الرغم من أن هذه الالهيات تعتمد على عينة صغيرة من الفقراء، فإنها بهيات
مبسطة لا يمكن تبسيطها بسهولة. وعموماً فإن نتائج بيسوس دهنر تقول إن الفقر المدقع هو مرض
اجتماعي، وإن الناس الذين يعيشون في هذا الفقر لديهم شعور أقل بالسعادة عن أكثر ثراءً
ويكن حتى في مواجهة المحن الشديدة والفقر المدقع، فإن هؤلاء الفقراء يجدون معظم حياتهم
ملبوة (على الرغم من أن هذا صحيح بشكل أكبر بالنسبة لسكان أحياء الفقراء في كاتكونا
منه بالنسبة للأمريكان شديدي الفقر) ولوأ أننا صحيح، فإن هناك العديد من الأسباب للعمل
على تقليل الفقر - بما فيها نقص القروض، وارتفاع نسبة وفيات الأطفال، وسكن والمطعم
غير الصحي، والأزواج، ونقص الوظائف، أو الوظائف المنخفضة - ولكن الرضا المنخفض عن
لحياة ليس من بينها هذا الصنف سافر روبرت للجزء الشمالي من جويرو لاند دراسة السعادة
بين مجموعة من الإسكيمو.

مدى أهمية المال بالنسبة لك، وليس المال نفسه، هو ما يؤثر على سعادتك تبدو المادية
تبر مشفرة على كل مستويات الدخل الحقيقي، للأشخاص الذين يجمعهم المال أكثر من أي
مدى آخر أقل رضا عن دخلهم وعن حياتهم ككل على الرغم من أن سبب ذلك بالضبط
مما يصعب

الزواج

يؤمن الزواج أحياناً باعتباره سعادة وتقييداً وأحياناً يتمتع على أنه السعادة الدائمة ولكن من
حديث الوصفين لا يصعب كيد الحقيقة بالصفة، ولكن عموماً فإن الالهيات تساعد الموصف الثاني
أكثر من الأول وعلى عكس المال، والذي له على الأكثر تأثير بسيط، فإن الزواج مرتبط بقوة
بالسعادة. قام مركز البحوث للأزواج القومية بإجراء مسح على ٣٥٠٠ أمريكي خلال الثلاثين
عاماً الماضية، ٩٠٪ من المتزوجين قالوا إنهم سعداء جداً، بينما ١٠٪ من غير المتزوجين
ولطلعتين والمطلعين والأزواج قالوا نفس الشيء. إن ميزة السعادة للمتزوجين تجعل تحكماً
في السعادة ولهذه، وهي صحيحة بصورة متساوية للرجال والنساء. ولكن هناك أيضاً وجهة نظر
لمباركة كيركجارد الساخرة (غير التحليلية). "علاقة طيبة أفضل من زواج سيئ" لأن الزوجات
غير السعيدة تحب من السعادة: هؤلاء غير السعداء، جداً في الزواج مستوى سعادتهم أقل من
غير المتزوجين أو المطلعين.

ومادام يتمتع علاقة المساعدة بالزواج؟ هل عليك أن تحاول الزواج؟ تكون هذه موصحة حكيمه لو أن الزواج يسبب السعادة والفضل، وهي التمسك المرضية التي يمسكها معظم بحلي الزواج هناك احتمالان إضافيان، أن الأشخاص السعداء أقرب إلى أن يتزوجوا ويستمرؤ في زواجهم، أو أن متضرراً ثالثاً (مثل الوفاة أو الاجتماعية) يسبب المزيد من السعادة وفرصاً أكبر للزواج. فالمتكثرون على أية حال يعملون إلى الانعزال والتوتر والتركيز على الذات، ولذا فإنهم يكونون أقل لهولاً كثرته. وفي رأيي، فبالإجمال مجال البحث مفتوحاً فيها يتعلق بأسباب الحقيقة الثابتة التي تقول إن المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين

الحياة الاجتماعية

في دراستنا للأشخاص السعداء جداً، وجدنا -إد ديسر ولينا- أن كل الأشخاص (سعداء، وأحد) الذين يتنبون نسبة المشرة بالثلاثة الأعلى سعادة كانوا مرتبطين عاطفياً وتملك تشكر أن سعداء جداً، يختلفون بصورة ملحوظة عن كل من متوسطي السعادة وغير السعداء، ي أنهم جميعهم يعيشون حياة اجتماعية غنية ومشجعة. إن السعداء جداً يمضون وقتاً أقل بمعزولهم وغالبية الوقت مع الآخرين. وهم يعطون أنفسهم الأعلى في حسن العلاقات، وكذلك يعتبرهم أصدقائهم

هذه النتائج وتلك الخاصة بالزواج والسعادة تشتركان في معياريهما وغيوبهم. إن لاجتماعية الزيادة الأشخاص السعداء قد تكون السبب في النتائج الخاصة بالزواج، والأشخاص الأكثر اجتماعية (والذين يكونون سعداء من قبل) يكونون أهدى للزواج. وفي كلتا الحالتين، من الصعب على كل حال فصل السبب عن النتيجة. لذا فإنه احتمال قوي أن حياة اجتماعية ثرية (وزواجاً مثمراً) يمكن أن تجعلك أسعد. ولكن قد يكون الأمر أبداً أن الأشخاص السعداء أصلاً يكونون محبوبين أكثر، ولذا يكون لديهم حياة اجتماعية أغنى ويكونون الجرب للزواج. أو أن يكون هناك متغير ثالث، مثل أن يكون الشخص أكثر انفتاحاً أو أن يكون محاوراً لبقاً فينبج من هذا، حياة اجتماعية غنية وسعادة أكثر.

المشاعر السلبية

لكي نشعر بمشاعر إيجابية أكثر في حياتك، هل عليك أن نجاهد حتى نشعر بمشاعر سلبية أقل من طريق تقليل الأحداث السيئة في حياتك؟ إن إجابة هذا السؤال مدعكة على عكس الاعتقاد الشائع، فإن كونك أكثر سعادة مما ينبغي لا يعني أنك لا يمكن أن تحصل على

الكثير من السرور أحياناً هناك خطوط عديدة من أدلة قيمة تتقي وجود علاقة تبادلية بين المشاعر الإيجابية والسلبية

نورمان براذبير هو أستاذ فخري معزز من جامعة شيكاغو، بدأ حياته العملية كطوبىلة بأن قام بمسح الآلاف الأمريكان حول الرضا عن الحياة وسأل عن تكرار المشاعر الجميلة وغير الجميلة، ولقد توقع أن يجد علاقة عكسية تماماً بينهما، أي أن يجد أن الأشخاص الذين يشعرون بمشاعر سلبية كثيرة يكونون هم هؤلاء الذين يشعرون بمشاعر إيجابية قليلة جداً والعكس بالعكس. وهذا لم يكن ما أظهرته النتائج على الإطلاق. وهذه النتائج تكررت عدة مرات

هناك فقط علاقة سلبية معتدلة بين المشاعر الإيجابية والسلبية وهذا يعني أنه إن كان لديك الكثير من المشاعر السلبية في حياتك، فقد يكون لديك مشاعر إيجابية أقل من المعتاد، ولكن ليس بالضرورة أن تعيش حياة خالية من السرور ولعلنا لو كان لديك الكثير من مشاعر الإيجابية في حياتك فهذا يحملك بصورة معتدلة فقط من الحزن

ثم نرى تلك دراسات للرجال في مقابل النساء. قلنا كنا من المعروف تماماً أن النساء يشعرن بمشاعر ما يشعر به الرجال من الاكتئاب، وهموياً لديهن مشاعر سلبية أكثر وعندما بدأ أبحاثهن يتطوّر في المشاعر الإيجابية والفرح، انهمشوا إذ وجدوا أن النساء يشعرن بمشاعر إيجابية أكثر وبصورة ملحوظة تتكرر أكثر وأعمق من الرجال. إن الرجال كما يقول ابن سينا، كبس، مصنوعون من "قوة أكثر قوة وصلابة"، والنساء لديهن حيوات انفعالية حادة أكثر منهم. ولم يم بعد حين ما إذا كان منيع هذا الاختلاف بيولوجياً أو استمداد النساء الأكبر لمحدث عن المشاعر (أو ربما الخبرات) القوية، ولكنه على أية حال يكشف عن علاقة عكسية.

إن الكلمة اليونانية القديمة Solacia تشير إلى سعادتنا الشديدة غير انفعالية، وهذه الكلمة عكس كلمة Phobia التي تعني الخوف الشديد غير النطفي. ولكن كلمة Solacia التي تعني "السلامة" مأخوذة من اللص الذي كان يقيم اليونانيون بعد التحرر من الموت. لقد ظهر أن أعلى السرات تتبع أحياناً تخلفنا من أسوأ مخاوفنا. إن السعادة بركوب عربة مسرعة، أو القيام بقلعة خطيرة، أو بمشاهدة فيلم رعب، أو حتى بالانحناس الضحل في المرض العقلي أثناء بحروب دليل على هذا.

وعموماً، وفي العلاقة بين الشاعر السلبي والمُشاعر الإيجابي ليست حتماً تضاد أقطاب ما هي ولم هي كذلك، فتلك أقدار غير مبروقة واكتشاف حقا هو أحد التحديات التحالية لعم نفس الإيجابي

السنن

كان الشباب ينتهزون دائماً بسعادة أكبر وذلك في بحثهم ولسون المميز عند خمسة وثلاثين عاماً مضى. ولم يعد الشباب الآن كما كان ينظرهم فيما مضى، وعندما آمن الباحثون النظر في لبيانات، اختلفت السعادة المصنفة للشباب في الماضي فبدأً إن صورة كبار السن المزعجين الذين يشكون من كل شيء، ثم بعد ثلاثين الواقع أيضاً قلقت دراسة متوترة بها لستين ألف ناضج من أربعين دولة ينقسم السعادة إلى ثلاثة مكونات: الرضا عن الحياة، والتأثيرات السارة، والتأثيرات غير السارة. يتركز الرضا عن الحياة قليلاً مع تقدم العمر، والتأثيرات السارة مخفض قليلاً، والتأثيرات السلبية لا تتغير إن الذي يتغير مع تقدم السن هو كثافة مشاعر يمكن من الشعور بأنك "على قمة العالم" وتلك "في أعماق اليأس" يصبح أقل حدوثاً بتقدم السن ولحميرة

الصحة

إنك تبتد بالتأكد أن الصحة هي محتاج السعادة، لأن الصحة الجيدة عادة ما تعتبر أكثر الأشياء أهمية في حياة الناس. ولكن ظهر مع ذلك أن موضوع الصحة الجيدة لا يكون له علاقة بالسعادة، وما يهم حقاً هو رؤيتنا الشخصية لدى صحتنا، وإنه لأمر مرتبط بقدرتنا على التكيف مع المرض حتى إننا نستطيع أن نجد وسيلة لتقييم صحتنا إيجابياً حتى ولو كنا في شدة المرض. إن زيارة الأطباء ودخول المستشفى لا تؤثر على الرضا عن الحياة، ولكن على التقدير الذاتي للصحة فحسب، وهذا بدوره يتأثر بالشاعر السلبية وحتى أصحاب الحالات السيئة من مرضى السرطان يحتفلون قليلاً فقط في الرضا عموماً عن الحياة عن الأصحاء.

عندما يشد المرض المهيئ ويمسح طويلاً، فإن السعادة والرضا عن الحياة ينخفضان بالفعل ولكن ليس كثيراً كما تتوقع. إن الأفراد الذين يدخلون المستشفيات بمشكلة واحدة صحية بسيطة (مثل أمراض القلب)، يظهرون زيادة ملحوظة في السعادة على مدى العام التالي، ولكن سعادة الأفراد أصحاب المرض من المشاكل الصحية تتناقص مع مرور الوقت. وعليه فإن الصحة المعتلة بأعمال لا تجعل العناية في معانيتها ولكن المرض الشديد يعمل.

التعظيم والمنحاح والعرق والنوع

لقد جمعت هذه الظروف دماً لأن أيها المعجب لا يؤثر كثيراً في السعادة وعلى الرغم من أن التعظيم هو وسيلة لدخول أعلى نلته ليس وسيلة لسعادة أعلى باستثناء تارق بسيط فقط وبين الأشخاص ذوي الدخل المنخفض فقط وأيضاً لا يؤثر الذكاء على السعادة في أي من الاتجاهين وبينما المناخ الشمس يقاوم تأثيرات الاضطرابات الوسمية (ككتئاب الشتاء مثلاً)، فإن مستوى السعادة لا يتغير مع الطقس. إن الأشخاص الذين يمانون من شتاء بنواسكا الفارس يعتقدون أن سكن كاليفورنيا أكثر سعادة، ولكنهم محطنون؛ فنحن نتكيف مع المناخ الجيد نسبياً وبسرعة كبيرة وعليه فحملك بالسعادة على جزيرة استوائية لن يتحقق، على الأقل، ليس لأسباب مثالية.

المزج، في الولايات المتحدة الأمريكية مثلاً، ليس مرتبطاً بالسعادة بأية صورة متينة وعلى الرغم من الأرقام الاقتصادية السيئة، فإن الأمريكيين من أصول أفريقية وإسبانية معدلات الاكتئاب لديهم نقل بصورة ملحوظة عن القوقازيين، ولكن مستوى سعادتهم ليس أعلى من التودريين (ربما باستثناء كبار السن).

لنوع، وكما قلت سابقاً، له علاقة واسعة بالزواج. ففي درجة الانفعال متوسطة، لا تختلف النساء عن الرجال، ولكن هذا لأن التكاثر أسعد وألصق من الرجال.

الدين

معد عشرات، خمسين، بمئات البيانات حول التأثير النفسي الإيجابي للإيمان تقدم أدلة أقوى على أنه يعد الناس في المعيش بصورة أفضل. فالمتديون أقل ميلاً لتعاطي المخدرات، وارتكاب الجرائم، والطلاق. وهم أيضاً أصبح بدنياً وأطول عمراً. الأمهات المتدينيات لأطفال معوقين يقاومون الاكتئاب بشكل أفضل، والمتديون أقل انهياراً بعد الطلاق والبطالة والوفاء ونحوه. وفي الواقع فإن البيانات تظهر دائماً أن المتدينين أسعد وأكثر رضا عن حياتهم من غير المتدينين.

إن العلاقة السببية بين الدين والصحة والحبابة لصالح المجتمع ليست غامضة للعديد من الأديان لحرم المخدرات والجريمة والخيانة وتشجع الكرم والاعتدال والعمل الدؤوب. إن الإيمان بولد الأمل في المستقبل ويصنع معنى للحياة.

واستناداً إلى أنه على الأغلب هناك مدى محدود لمستوى سماعتك الحالية النعمة وهو غير متغير، فإن هذا الفصل يتعامل عن كيفية تغييرك لظروف حياتك حتى تميل في أعينهم من هذا المدى. وحتى وقت قريب كانت الحكمة تقول إن السعداء هم الذين يكسبون جديداً وهم المتزوجون، والشباب، والأصدقاء، والنظيرون جديداً، والتدينون وعلمه فبنت بدر جمعة ما مرره عن منظومة الظروف الخارجية المتغيرة (ط) والتي يمكن أن تؤثر على السعادة وبإيجاز، إذا كنت تريد أن تزيد مستوى سماعتك بصورة دائمة عن طريق تغيير ظروف حياتك الخارجية فعليك أن تقوم بما يلي

١. على في دولة ديمقراطية غنية وليس في دولة فقيرة ديكتاتورية (هذا مؤثر قوي)
٢. تزوج (مؤثر قوي ولكنه ربما ليس سبباً)
٣. نجس الأحداث السلبية والشعائر السلبية (مؤثر معتدل فقط)
٤. كن شجكة علاقات اجتماعية غنية (مؤثر قوي ولكنه ربما ليس سبباً)
٥. كن متديناً (مؤثر قوي)

ولكن فيما يخص السعادة والرضا عن الحياة، فإنك لا يجب أن تهتم بالقيام بما يلي

٦. كسب المزيد من المال (إن المال له تأثير ضعيف أو لا تأثير عندما تصبح مستريحاً مادياً بما يكفي لشراء هذا الكتاب، وكالما كان الأشخاص ماديون كانوا أقل سعادة)
٧. أن تستمر مصحة جيدة (إن تترك حياتك الصحية هي التي تؤثر وليس حالته الصحية المتغيرة)
٨. أن تحصل على أكبر قدر من العلم (ليس لهذا تأثير)
٩. أن تغير عرقك أو تنتقل إلى مناخ أكثر دفئاً (لا تأثير لهذا)

وبعد لاحظت دون شك أن العوامل التي تؤثر تتراوح بين التغيير المستحيل والتغيير غير المناسب. فحتى لو كنت تستطيع تغيير كل الظروف الخارجية السابق ذكرها، فهذا لن يملك تأثيراً لأنها محصنة لا تمثل على الأغلب أكثر من ٨٪ إلى ١٥٪ من التباين في السعادة والحير الطيب جداً. من أن هناك العديد من الظروف الداخلية التي على الأغلب سوف تجعل منك وعلمه مسوف أنحول الآن إلى هذه المنظومة من التغيرات والتي تخضع أكثر لسيطرتك الطولية

هو قريب أن تغيرها وواحدك أن تغيير أي من هذه المنحنيات أن يتحقق بدون جهد حقيقي كبير. ، فمن موقع أن يزيد مستوى سعادتك بشكل دائم

الرضا عن الماضي

هل تستطيع أن تعيش في أعلى جوء من نطاق سعادتك المحدد؟ ما التغيرات (م) التي يمكن أن تصلح تغييراً دائماً وللأسف من مجرد السعي لزيادة من مناسبات السرات المحظية؟

الشاعر الإيجابية يمكن أن تكون متعلقة بالماضي، أو الحاضر، أو المستقبل والشاعر الإيجابية بالنسبة للمستقبل تضم التفاؤل، والأمل، والإيمان، والثقة، وتلك الخاصة بالحاضر تشمل على (سرور)، والانشوة، والبهجة، والتشاطر، والحماس، والهمة، والأكثر أهمية (التدفق)، هذه الشاعر هي ما يعنيه الناس على القلب عندما يتحدثون عن "السعادة"، ولكن بصورة صيغ كثيرة. والشاعر الإيجابية الخاصة بالماضي تضم الإبداع، والرضا، والفتاة، والمخبر، والصداء.

من الضروري أن نعلم أن هذه العان الثلاثة للمشاعر مختلفة وليست بالضرورة مرتبطة بقوة. مبهماً من العسل أن تكون سعيداً بكل هذه العان، فإن هذا لا يحدث عادةً. من الممكن أن تكون محبباً وراضياً عن الماضي مثلاً، ولكنك تشعر بالرواية في الحاضر والتنازم بشأن المستقبل. وبالمثل، من الممكن أن تكون لديك الكثير من اللع في الحاضر ولكنك تكون آس على الماضي وباشاً من المستقبل. وعن طريق معرفتك بكل من الثلاثة أنواع المختلفة من السعادة فإنك تستطيع توجيه مشاعرك باتجاه إيجابي يتغير ما تشعر به تجاه الماضي، وما تفكر فيه بشأن المستقبل، وما تشعر به في الحاضر.

ساعد باناضي. لهذا بالقيام بهذا الاختبار، سواء من الكتاب أو على موقع الويب التالي www.authenticchappiness.org. موقع الويب سوف يمدك بمعلومات عن وضعك الحالي بين الأشد من من موعك. وسنك. ومجال عملك.

مقياس الرضا عن الحياة

لبيت خمس عبارات قد تتفق أو تختلف معها. استخدم المقياس التالي من ١ إلى ٧ لتحديد مدى توافقه أو اختلافك مع كل بند بكتابة الرقم المناسب على الخط السابق للبند

٧ = أوافق بشدة

٦ = أوافق

٥ = أوافق قليلاً

٤ = لا أتفق ولا أختلف

٣ = أختلف قليلاً

٢ = أختلف

١ = أختلف بشدة

— حياتي متفق مع أخطائي وميلاتي في معظم الاتجاهات.

— ظروف حياتي ممتازة

— أنا راضٍ تماماً عن حياتي

— حتى الآن، حققت الأتجاه المهمة التي أريدها في الحياة

— لو كان يمكن أن أعيد حياتي من جديد، ما كنت لأغير شيئاً منها

— المجموع

٢٥-٢٠ راضٍ تماماً، فوق المتوسط بكثير

٢٩-٢٥ راضٍ جداً، فوق المتوسط

٢٤-٢٠ راضٍ إلى حد ما (هنا هو المتوسط بالنسبة للناحجين الأمريكيين)

١٩-١٥ راضٍ قليلاً، أقل قليلاً من المتوسط

١٤-١٠ غير راضٍ، أقل بوضوح من المتوسط

٩-٥ غير راضٍ على الإطلاق، أقل بكثير من المتوسط

مصادر الألف من الأفراد في العديد من الثقافات أجروا هذا الاعتبار، واليك بعض

معدلات لدالة. بين الأمريكيين الناضجين في السن، حقق الرجال ٢٨ في المتوسط والنساء

٢٦ طالب لجامعة المتوسط في أمريكا الشمالية حقق بين ٢٣ و ٢٥، وطالبة أوروبا الشرقية

والطالبة الصينيين حققوا في المتوسط بين ١٦ و ١٩ هؤلاء المسجون من الرجال سجلوا في المتوسط

حوالي ١٢. وكذلك حقق نزلاء المستشفيات، وهى العيادات النفسية حققوا بين ١٤ و ١٨ في المتوسط، والتماء اللاتي تعرضن للإساءة والذين يوتون المسمون (مما يدعو للدهشة) حققوا حوالي ٢٦ في المتوسط.

إن الشاعر تجاه الماضي نفراوح من القناعة، والصلاء، والآخر، والرضا إلى المرارة التي لم تنته، والغضب الثأري. هذه الشاعر كلها تتحددها أفكارك حول الماضي أن علاقة التفكير بالشعور هي إحدى أقدم القضايا الأكثر حداثة في علم النفس. إن النظرية الفرويدية التقليدية والتي سيطرت على علم النفس في السبعين سنة الأولى من القرن العشرين تقول بأن محتوى التفكير يسببه الشعور

أحسك لصبر يهتك برواة على الترقبة التي حصلت عليها وتضر أنت بتنامي لغضب بداك إن أفكارك متكون مجرد زبد في هذا البحر الهائج من الشاعر التي تبعه بصغره الغيرة لأن قد تمرد وضع صبة أمك لك عن طريق مولده، مروراً بذكرات من الإهمال والتعمر وأخيراً يتصور أن هذا الطفل الذي لا يستحق قد تم تعضله وميزه عليك

فما كم صدم من الدلائل على هذه النظرية فمتما يكون شخص ما مكتئب، فإنه من الأسهل عليه أن يتذكر التكريرات الحزينة وليس السعيدة. وبالقول: قلته من الصعب جداً إقحام صورة مطر يخرق في العظام على تمسية صبيغة حلوة وجافة وغالبية من السحب ثم ما إن نحس الغنى تزيد الأرومالين (تخبر جاني شائع للمقايير التي تحوى الكورتيزون) تولد لحروف والتوتر وتجمال تفسير الأحداث البيئية يعول بالتجاهل الخطر والحصارة. نقي، وانعياش يودى بصورة من مذل الضعام الذي تناولته مؤخراً، حتى لو علمت أن السبب لم يكن هو انحصاء الذي تناولته ولكن برد المعدة هو الذي سبب المرض.

منذ ثلاثين عاماً مضت، تخطت ثورة علم النفس كلاً من فرويد والمدرسة السلوكية، على الأقل في المجال الأكاديمي. تظهر علماء الإدراك أن التفكير يمكن أن يهجم هدفه لعلم، وأنه يمكن قياسه والأكثر أهمية من ذلك أنه ليس مجرد انعكاس للشعور أو السلوك. آرون تي هيك، وضع النظريات الرائدة في الطب النفس الإدراكي، زعم أن الشاعر تولد دائماً عن طريق الإدراك، وليس العكس. إن التفكير في الخطر يولد التوتر، والتفكير في الموت يسبب الحزن، والتفكير في الاهتمام يولد الغضب. عندما تجد نفسك في أي من هذه المصاعب، كن ما عليك أن تفعله هو أن تظر بمثابة وسوف تجد قطار المفكرة الذي أدى إليها هناك كم صدم من الدلائل يزيد هذه المفكرة أيضاً إلى أفكار الكنتيون يسيطر عليها تصور سني للعالم، ولستابل وكذلك لغذرائهم، وتعلم متقنة هذه التصورات المتشابة يحذف من الالكتاب

بهنس القدر الذي يعمل به العقائير المضادة للاكتئاب تلك تقريباً (ومع حرص أفلر للانكس وانكراش) لأشخاص الذين يعانون من اضطراب قلبي يقسرون أي مشاعر جسدية بصورة مأساوية مثل أن يصروا سرعة ضربات القلب أو صعوبة التنفس على أنها بداية أزمة قلبية أو دبعة صدرية، وهذه الاضطراب يحكر أن يشفى تماماً بأن نفهمهم بأن هذه مجرد أعراض لنفور وليست اضطرابات قلبية.

إن هاتين النظريتين المتناقضتين لم يتم التوفيق بينهما أبداً النظرية الإمبراطورية الغرويدية تزعم أن المشاعر هي التي تقود الفكر جاشاء، ولكن النظرية الإمبراطورية الإدراكية تدعي أن الفكر دائماً ما يقود المشاعر والواقع على كل حال فإن كلاهما يقود الآخر في وقت ما وعليه كان سؤال علم النفس في القرن الحادي والعشرين هو: تحت أية ظروف تقود المشاعر التفكير، وتحت أية ظروف يقود التفكير المشاعر؟

لن حاول إيجاد حل شامل هما، ولكن فقط حل محلي، جزء من حلنا الشعورية يكون لحظياً وكرد فعل. فمثل سبيل المثال، للمشاعر الحسية والنشوة هي مشاعر آنية ولحظية ولا تكاد تحتاج إلى أدنى تفكير أو تفسير. إن حمماً دائماً عندما تكون مغطى بالطبيب يحمض تشمر شعور طيباً واست لا تحتاج لأن تفكر - "إن الفتاة تمسك عني" حتى تشمر بالسرور. ولكن في الدبل كل الاتصالات الخاصة بالماضي يحركها تماماً التفكير والتفسير:

- ثم غلاق ليديا ومارك وكلما سمعت ليديا اسم مارك تذكرت أولاً أنه قد خدشها ومارست شعر بتضيق جامع بعد مرور عشرين عاماً على الحدث
- عندما يذكر عهد الله -لاجئ فلسطيني يعيش في الأردن- في إسرائيل، يتحين مروره اليمثون التي كان يوماً يملكها والآن يحتلها اليهود وشعر بمرارة وكرة شديدين.
- عندما تراجع أدلي حيلاتها الطويلة، تشعر بالصفاء والفخر والسلام إنها تشعر أنها تذهب على محلة أنها ولدت قفزة سوداء في ولاية ألاباما وأنها قد احتضنت حتى النهاية

في كل من هذه الصور (وفي أي ظرف آخر تثار فيه مشاعر حول الماضي)، فإن تفسيراً، أو ذكرى، أو فكرة تدخل وتتحكم فيما يصدر من مشاعر هذه النظرة البريئة والحقيقية الواضحة هي مفتاح فهم ما تشمر به تجاه الماضي والأكثر أهمية من ذلك، أنها مفتاح الهروب من الأفكار الجامدة التي جعلت العديد من الناس أسرى ماضيمهم.

البقاء في الماضي

هل تعتقد أن مايفيك يحدد مستقبلك؟ هذا ليس سؤالاً ثنائياً لتقنية طمسية وفقاً للمدى الذي تعتقده في أن الماضي يحدد المستقبل، فسوف تعمل لأن تسمح لنفسك أن تكون وهذا سلباً لا يغير اتجاهه بجمهورية مثل هذه المعتقدات سطوة عن تضخم جمود وسكون العديد من الناس. وربما كان مما يدعو للسخرية أن الأفكار التي وراء هذه المعتقدات وضعها عباقرة القرن التاسع عشر الثلاثة: داروين، وماركس، وفرويد.

إن تصور شارلز داروين يقول بأننا نتاج سلسلة طويلة من الانتصارات الخاسية، وأن أسلافنا قد أصبحوا أسلافنا لأهم قد كسبوا نوعين من المارك: معركة البقاء، ومعركة التزاوج. فنحن ككل نتكون من تجمع من صفات تكيفية ضبطت بدقة تسمح لنا بالبقاء أحياء، وجعلنا ناجحين في انتقال كلمة "كل" المذكورة في العبارة الأخيرة وما لا تكون واجهة لداروين ولكم. ربما تكون الكلمة للتعاطي في فتحة أن ما سوف تعلمه في المستقبل هو نتاج محدود للماضي. أسلافنا كان داروين شريكاً غير متصد في أسر حدة الفكرة، ولكن ماركس وفرويد كان محددين وسامعين وواعيين فيلتصحه لكارل ماركس، فإن معركة الطبقات تنتج "الاحتامية التاريخية"، والتي ستؤدي للسقوط الكامل للرأسمالية وصعود الشيوعية. إن تحديد المستقبل بواسطة قوى اقتصادية ضخمه هو من خطوط وتسيج الماضي، وحتى الأفراد "المعطاة" لا يمكنهم تجاوز خطى هذه القوى ولكنهم فقط يعكسونها.

وبالنسبة لسبجيموند فرويد والمجموعة التي تتبعه، فإن كل حدث نفسي في حياتنا (حتى ما يبدو نادياً، مثل مكانتنا وأحلامنا)، محدد تماماً بقوى من الماضي. إن لطولة بيست مجرد يكون ولكنها محدد للتحصية الناضجة. إننا "تثبت" في مرحلة الطفولة التي تكون فيها القضايا لا حل لها، ثم نقضي ما تبقى من حياتنا في محاولة فاشلة لحل تلك الصراعات الجنسية والعدوانية. كان حل وقت العلاج في حجرات كشف الأطباء النفسيين وعلواء النفس -قبل ثورة العلائق وقبل حلول العلاج السلوكي والإدراكي- يضع في محاولة استعادة دليقة لمرحلة الطفولة. وربما استمر ذلك مهيماً على الدوائر العلاجية حتى يومنا هذا. إن المهر حركات مسعدة النفس في التسمينات كان منبهما أيضاً هذه الافتراضات المؤكدة إن حركة "الطفل الداخلي" تقول لنا إلى صفات الطفولة وليست قراءتنا السبينة أو عيوب شخصياتنا هي ما يسبب الفوضى التي نجد أنفسنا فيها ونحن كبار، ويمكننا أن نشفي من كوننا ضحايا فقط من طريق فهم هذه الصدمات المبكرة.

ونظراً أن أحداث الطفولة تأخذ أكثر من حلقاء وفي الواقع أظن أن التاريخ القديم يوحى

عام قد يأخذ أكثر من حقه. لقد ظهر أنه من الصعب إيجاد حتى ولو تأثير بسيط لأحداث الطفولة على شخصية الكبار، ولا يوجد دليل على الإطلاق على وجود تأثيرات كبيرة، ما عدا عن التأثيرات العاسمة. وبدافع حماس الإيمان بأن للطفولة تأثيراً ضخماً على تطور الكبار، قام العديد من الباحثين منذ خمسين عاماً منحت بالبحث الدقيق عما يزيد ذلك. وتوقعوا أن يجدوا أدلة كثيرة على التأثيرات الهدامة لأحداث الطفولة السيئة مثل وفاة الأهل، أو الطلاق، أو الرضع العشوي، أو الضرب، أو الإهمال، أو الاعتداء الجنسي على الفصحى من الناضجين، وقاموا بمسوح واسعة النطاق على الصحة العقلية للكبار وحسبوا للطفولة بما في ذلك دراسات مستقبلية (يوجد الآن نتائج عديدة لهذه الدراسات وهي تستغرق سنوات وتكلفتها باهظة).

ظهرت بعض النتائج المؤيدة ولكنها ليست كثيرة، فمثلاً، لو أن والدتك تولدت قبل أن تبلغ سابعة عشرة من العمر، فسوف تكون أكثر اكتئاباً عندما تكبر. ولكن ليس أكثر كثيراً. فقط إن كنت أنثى. ولقد ظهر ذلك في حوالي نصف الدراسات فقط. ووفاة والدك لم يستدل على أية تأثيرات لها. لو أنك كنت الطفل الأول، فإن مستوى ذكائك أعلى من إخوتك، ولكن بدرجة واحدة في المتوسط. ولو أن أهلك انقلعوا، فقد تجد تأثيراً مشتبكاً سلبياً في الطفولة مساحرة ومراعاة. ولكن المشاكل تتبدد عندما تكبر ولا تصبح ملحوظة عند النضج.

إن السمات الرئيسية في مرحلة الطفولة قد يكون لها بعض التأثير على شخصية الكبار ولكنها تكاد لا تكون ملحوظة. باختصار، أحداث الطفولة السيئة لا تعيق في مشاكل الكبار ولا يوجد تبرير في هذه الدراسات لإرجاع اكتئابك، أو توترك، أو زواجك السيئ، أو تعاطيك لمحدث، أو مشاكلك الجنسية، أو بطلانك، أو عدوانيتك ضد أخفالك، أو معارفك للحر، أو عصبك إلى ما حدث لك وأنت طفل.

وعلى كل حال، فلقد ظهر أن معظم هذه الدراسات غير ملائمة من حيث طرق البحث. لكي حماسهم لتأثيرات الطفولة فشلوا في وضع الجينات الوراثية في اعتبارهم. ولقد أعماهوا لتحيز فلم يحل مشاكل الباحثين قبل عام ١٩٩٠ أن الأهل المجموعين قد يورثون جينات تجعل لأبناء أميل للجريمة، وأن كلاً من جرائم الأطفال وميلهم إلى إساءة معاملة أطفالهم قد تكون ناتجة من طبيعة أكثر منها من التربية. توجد الآن دراسات تقوم بوضع الجينات في الاعتبار. نوع منها يبحث في شخصية الناضج لتوفّر مماثل ثم تشكّلها متباينين، ونوع آخر ينظر في الشخصيات الناضجة لأطفال ثم يسببهم ويقارنهم بشخصيات الأهل من الناحية البيولوجية وناحية التنبؤ. كل هذه الدراسات وجدت تأثيرات واسعة للجينات الوراثية على شخصية الكبار، وتأثيرات طفيفة لأحداث الطفولة. إن التوائم التماثلة والتي نشأت من بعدة شديدة مشابه كما صجبت عن التوائم غير المتماثلة التي نشأت معاً وهذا فيما يتعلق بالتدين.

والرضا لوعلمي، والمحافظة، والقبض، والاكتئاب، والذكا، والحالة الطبية، والعماب، وتلك بعض من السمات، وبالمقارنة، فإن الأطفال الذين يتابعون كثيراً عندما يكبرون أحدهم من الناحية البيولوجية أكثر من أحدهم بالكتني. ولا توجد أية ثلاورات واضحة لأحداث الطفولة على هذه الصفات.

وهذا يعني أن الفرضية التي كتبها فرويد وس تبعه عن أن أحداث الطفولة تحدد نمط حياة شخص لا قيمة لها وأنا أؤكد على هذا لأنني أعتقد أن كثيراً من قرائي يشعرون بمرارة لا داعي لها تجاه ماذهبهم، وسلبية غير مبررة تجاه مستقبلهم. وذلك لانعتادهم أن الأحداث المشوثة في حياتهم الخاصة قد سجنتم هذا التوجه هو الأساس اللطفي وراء فكرة الصحة. لني اكتسحت أمريكا منذ بداية حركة الحقوق المدنية والتي تهدد بالهبة على اللدية الصارمة ومشاعر المسؤولية الفردية التي كانت العلامة المميزة للولايات المتحدة. ومجرد معرفة تلك الحقيقة المدهشة - وهي حقيقة أن الأحداث المبكرة الماضية في الواقع تؤثر تأثيراً عميقاً - لم تحب أو لا تؤثر على حياة الكبار مطلقاً - من شأنها أن تحررتنا، وهذا التحرر هو موضوع هذا الجزء. لذا، لو كنت من هؤلاء الذين يرون أن ماذهبهم يدفعهم باتجاه مستقبل عيس كذبي، فليكن أسباب مقبلة للتخلي عن تلك الفكرة.

نظرة أخرى واسعة الانتشار، وتلقى إقبالاً كبيراً لدرجة أن أصبحت الآن فكرة رغبنة رائدة، وس شأنها أيضاً أن تحبس الناس في الماضي المبر، هي تنقيس المشاعر. هذه الفكرة روجها فرويد ثم انتشرت بدون مراجعة جادة أو فحص في الثقافة الشعبية والأكاديمية على حد سواء. وتنقيس المشاعر هو في الواقع المعنى الحقيقي لـ "ديناميكيات النفس" *Psychodynamics*، وهو المصطلح العام الذي يستخدم لوصف نظريات فرويد وجميع تابعيه. إن المشاعر ترى على أنها قوى داخل نظام مغلق يشاء غير مفيد مثل البالون. فلو أنت لم تسمح لنفسك بالتميز عن انفعال ما، فسوف يحدد نفسه منفذاً آخر، كمرس غير مرغوب فيه عادة.

وفي مجال الاكتئاب، جاء دحض هذه النظرية وهدمها من أساسها عن طريق مثال بسيط. إن ابتكار أرون (١٩٥٥) بهك للعلاج الإدراكي، وهو الآن الأكثر انتشاراً وتأثيراً في مجال علاج الاكتئاب بواسطة النحدث، قد نبع من رفضه الفرضية حركة المشاعر تلك لند كنه موجوداً أثناء الابتكار، فمن ١٩٧٠ وحتى ١٩٧٢، كشف طبيياً نفسياً مقبلاً مع "تم" بينما هو يسمى لا ابتكار العلاج الإدراكي. حدثت المفرة المحورية لنهم، كما روائع، في نهايات الخمسينات. كلن قد أتم تدريبه الفرويدي وكلف بأن يقوم بعلاج جماعي لبعض تكتنيين. إن نظرية ديناميكيات النفس أو الديناميكيات النفسية تقول بأنك ومكتك علاج الاكتئاب بأن

تجعل المرصى يتحدثون عن الماضي، ويتناقشون بإسهام حول جميع الجروح وانخسار التي
عانون

وجد "نهم" أنه لا توجد مشكلة في جعل المكتسبين معيدون تحدث عن أخطاء الماضي
والعيش فيها مدة طويلة المشكلة هي أنهم كثيراً ما كانوا يتقاعسون ببعض يتحدثون وأن "نهم"
لم يكن يجد وسيلة لجعلهم يتساكون مرة أخرى. فحينئذ كان هذا يؤدي لمحاولات الانتحار،
لعمس منها تم بالفضل. لقد تطور العلاج الإدراكي للاكتئاب كأسلوب لتحرير الناس من
ماضيهم النفسي وذلك بجعلهم ينهرون طريقة تفكيرهم في الحاضر والمستقبل بل وسائل "علاج
الإدراكي" تنجح أيضاً بشكل جيد في تخفيف الاكتئاب مثل عقاقير مضادات الاكتئاب، كما
أنها تنجح بصورة أفضل في منع التكرار والانتكاس. لذا فإنني أعتبر نهم بوش أحد اسحقين
المنطق،

المصعب هو محال آخر تم فيه اختيار فكرة التنفيس عن المشاعر بصورة نقدية إن أمريكا
بالمقارنة بهنثاقات الشرقية البهجة هي مجتمع منفتح إننا نعتبر أنه من الأمل ولعدل
والصدق أن مبر عن غضبنا، لذا فإننا تصرخ، ومعتزضه، ونقاضي جزء من الأسباب التي
تجعلنا سمح لأنفسنا بهذا الترف هو أننا تؤس بنظرية التنفيس عن مشاعر انصب ولو لم
مبر عن غضبنا، ضوف يخرج بصورة أخرى، أكثر تدميراً، مثل أمراض القلب ولكن عدد
نظرية ظهو أنها خاطئة، وفي الواقع، العكس هو الصحيح إن الإصرار على الخطأ والمصير
من الغضب ينسج شته أمراض قلبية أكثر، والمزيد من الغضب.

إن التعبير الصريح من العدوانية ظهو أنه القهم الحقيقي في النوع (أ) من الأمراض النفسية
إن غمض الوقت، والتناقض، وكبت الغضب لا يبدو أنها تلعب دوراً في النوع (أ) وإصابة
الناس بأمراض قلبية أخرى في إحدى الدراسات، قام ٢٥٥ من طلبة الطب بإجراء اختبارات
للخصية وليس العدوانية المبرحة وعندما أصبحوا أطباء بعد مرور ٢٥ عاماً، كان أكثرهم
غضباً لديه حوالي خمسة أضعاف الأمراض القلبية لدى أظهم غضباً ولي دراسة أخرى،
كان الرجال الذين لديهم أعلى احتمالات للإصابة بنبوءات قلبية هم فقط الذين لديهم أصوات
أكثر ارتداداً، وهم الأكثر تضرراً عندما يجبرون على الانتظار، والأكثر تهيئاً عن غضب ولي
الدراسات التجريبية، عندما قام الطلبة الذكور بكبح غضبهم، انخفض ضغط الدم ولكنه ارتفع
عندما لمروا التعبير عن مشاعرهم. إن التعبير عن الغضب يرفع ضغط الدم لدى النساء، أيضاً
ولي القاب، لطيف في معالجة التجاوزات والانتهاكات يخفض ضغط الدم

أود أن أشرح طريقة أخرى للنظر إلى المشاعر تكون أكثر مواسمة مع الأدلة إن المشاعر من
وجهة نظري حتماً محاطة بمشاعر، ولكنه غشاء شديد النفاذية واسمه "التكويك" كما سترى

في العمل الأخير وبصورة واضحة فإن الفلافل تشير إلى أنه عند حدوث أحداث إيجابية أو سلبية ، يكون هناك اندفاع مؤقت للمزاج في الاتجاه الصحيح. ولكن عادة بعد وقت قليل يرتد المزاج إلى مداه المحدود وهذا يدلنا على أن الشاعر لو تركت لحالها فإنها سوف تتبدد، إن طاقته سوف تنفذ من خلال الفناء وعن طريق "التفانية الانفعالية" يهود الشخص في الوقت المناسب لحالته الأصلية. عندما يتم التعبير عنها وإيمان المظهر فيها، فإن الشاعر تتضاعف وتجدد في دائرة شديدة من التعامل المقوم مع أخطاء الماضي

إن عدم لتعبير الكافي والاستمتاع بأحداث الماضي الطيبة ، والتركيز المبالغ فيه على الأحداث السيئة هما المجرمان اللذان يدمران الصفاء والقناعة والرضا وهناك طريقتان لبعض هذه الشاعر وجاء الماضي تتحول نحو منطقة القناعة والرضا إن الامتنان يعالج الاستمتاع والتقدير للأحداث الطيبة التي مر بها، وإعادة كتابة التاريخ بشامخ يمثل من سطوة الأحداث السيئة وقدرتها على التفتيش (وحتى يمكنها تحويل الذكريات السيئة إلى ذكريات جيدة)

الامتنان

سبدأ بأفضل اختيار معروف للامتنان ، وضعه مايكل ماكولوف وروبرت إي. سوزا ، وهذا أيضاً الباحثان الأمريكيان الوثيقيان في الامتنان والتماسح. اجعل زوجاتك بالقرب منك لأننا نسعد إليها يبدأ مقدم في هذا الفصل.

استطلاع الامتنان

باستخدام المؤشر التالي كدليل ، ضع رقماً بجوار كل عبارة الإشارة لدى اتفاقك معها

١ = أختلف بشدة

٢ = أختلف

٣ = أختلف قليلاً

٤ = متعاد

٥ = أوافق قليلاً

٦ = أوافق

٧ = أوافق بشدة

- ١ — لدي الكثير في حياتي مما يستحق الشكر والامتنان.
- ٢ — نا كان علي أن أذكر كل شيء أشعر بالامتنان تجاهه. فتكون لقائمة طويلة جداً.
- ٣ — عندما أنظر إلى العالم، لا أرى الكثير مما يحزنني بالامتنان.
- ٤ — إنني مشغول بعدد كبير من الأشخاص.
- ٥ — بينما أتقدم في السن، أجد نفسي أكثر حرصاً على تقدير الناس والأحداث، والمواقف التي كانت جزءاً من تاريخ حياتي.
- ٦ — قد يمر وقت طويل قبل أن أشعر بالامتنان تجاه شيء أو تجاه شخص.

تعليمات حساب الدرجات:

- ١ اجمع درجاتك الخاصة بالمباراة ١، ٢، ٣، ٤، ٥.
 - ٢ احس درجاتك بالنسبة للمبارتين ٣ و ٤، بمعنى أنه إذا كانت مرجتك "٧" فاحس نفسك "٦"، ولو كانت درجاتك "٦" فاحس نفسك "٥" .. إلخ.
 - ٣ صف العدد العكس للنتيجة "٣" و "٦" إلى المجموع في الخطوة الأولى وهذا هو مجموع درجاتك في استطلاع الامتنان. هنا الرقم سيكون بين ٦ و ٤٢.
- اعتماداً على عينه من ١٩٢٤ شخصاً تأصفاً أجروا مؤخراً هذا الاستطلاع، إليك بعض الملاحظات التي تجعل لنتائجك معنى.

لو أن درجاتك كانت ٢٥ أو أقل، فأنت ضمن الربع صاحب أدنى الدرجات من أفراد العينة فيما يتعلق بالامتنان؛ ولو حصلت على درجات بين ٣٦ و ٤٨ فأنت ضمن النصف الأدنى من الأشخاص الذين أجروا الاستطلاع. ولو حصلت درجات بين ٤٩ و ٤١، فأنت ضمن أصحاب الربع الأعلى. وإذا سجلت ٤٢ فأنت ضمن أصحاب القمة وأعلى الدرجات تسجلها النساء درجات أعلى قليلاً من الرجال، ويسجل كبار السن درجات أعلى من الأصغر سناً.

لقد قست بتدريس مناهج علم النفس في جامعة مسقطنيا لأكثر من ثلاثين عاماً منذ حل علم النفس، ونفسهم، والدوافع، والتفكير، وعلم النفس غير الطبيعي، إنني أحب التدريس، ولكنني لم أمتنع أبداً بمساعدة أكبر من معادني بتدريس علم النفس الإيجابي خلال سنوات لأربع الماضية. وقد أسيب ذلك أنه على خلاف للمناهج الأخرى التي أدرسها، هناك دورس

حياتية بها معنى وقد تفرج الحياة أيضاً.

نعمي سبيل المثال، في إحدى السنوات واجهت تحدي "القارنة بين القيام بشيء ممتع وشيء أبه إيتار"، وعليه جعلت إنشاء هذا التمرين تمريناً في حد ذاته. مبريزاً لأشياء واحدة من أكثر العلية بدءاً من القطفية، اقترحت أن نعد "أمسية للاعتنان" يقوم فيها طلبة الفصل بإحضار شيء كانت له أهمية في حياتهم ولكنهم ربما لم يشكروه أبداً بصورة لائقة. كل يعلم شهادة لهذا الشخص من طريق الشكر وسوف يتبع كل شهادة مناقشة. لن يعلم الضيوف الهدف الحقيقي للندوة حتى وقت الندوة.

وعليه، ثم نكث بعد مرور شهر في مساء أحد أيام الجمع، تجمع أفراد الفصل مع سبعة من الضيوف - ثلاث أمسيات، وسديقتان مقربتان، ورفيق سكن، وأخت صغرى - من كل أنحاء المدينة (نكي بمعدل الوقت بثلاث ساعات، كان لابد وأن يقعد عدد الدعويين بحيث يكون ثلث عدد أفراد الفصل فقط) قالت هاتي لأحبابها:

"كيف يمكن أن نغير إيسات؟ هل تقيس قيمته مثل قطعة من الذهب تتميز بها الكتلة النقية ذات 24 قيراطاً يبريق أكثر من غيرها؟ لو أن القيمة الداخلية للشخص كانت بهذا الوضوح لكل الناس، فما كنت لأحتاج إلى هذه الخفية ولأنها غير واضحة وإنني أحب أن أصف أنقى روح أعرفها أسمى. إيتي أعرف الآن أنها تنظر لي في هذه اللحظه وأحد حاحبها يرتجع عن الآخر لا يا أسمى. لم أخترك لأنك تملكين أنقى عقل ولكن لأنك أصمد، وأنقى قلب إنسان عرفته على الإطلاق...."

عندما يتصل بك أشخاص غريباء تبدأوا ليحكوا لك عن تقديم لشخص عزيز، أحمر بدعشة حليمة. فكل مرة تحدثني فيها إلى شخص فقد عزيزاً، تكون أنت أيضاً كما لو كان للبعد فطورك أمسه. إنك تضمنين السواقي في وقت الفند لوزلا الناس. وقد كان هذا يربكني وأنا طفلة، ولكنني أدركت الآن أن تلك الحليمة الصادق يحب المساعدة في وقت الحاجة.

لا يبرده شيء في قلبي سوى السرور وأنا أتحدث من أكثر شخص واقع عرفته. استطيع فقط أن أحلم بأن أكون مثل قطعة الذهب النقية التي تلب أمانتي تلك لقد عشت الحياة بأكثر درجات التواضع ولم تطلي الفكر أبداً ولو مرة واحدة، فقط تمنين دائماً أن يكون لباس قد استقمروا بأوقاتهم منك.

كانت عبير الجميع ملقبة بالدموع بينما كانت باتي تقرا وأنها تردد بصوت محنوق بالانفعال "سوف تظلمين حبيبتي دائما يا باتي" قال أحد الطلبة فهما بعد "الآن نحن والمستلمون والراغبون جميعهم بكوا وعندما بدأت البكاء لم أكن أعرف لم أبكي" إن بكاء لي أي فسر هو شيء غير عادي، وعندما يبكي الجميع فهذا يعني أن شيئاً قد حدث ومن جذور إنسانية العظيمة ذاتها.

وكتب "جوهو" أغنية امتنان لصديقته "عيجول" وفنانها بصحبة "الجيتار".

كلانا رجل بحق، وعرف معنى الصداقة،
وأيهذا فن تعرف أنني أحبك يا صديقي.
إذا احتجت لهم، تستطيع أن تعتمد علي دائماً
أصرخ باسم: "جوهو"، وسأكون إلى جوفوك.

وقالت سارة لراشيل

"في مجتمعنا، عادة ما يهمل الصغار عندما نبحث عن أصحاب التفرات العظيمة وأنا بإحماري شخصاً يملؤني هذا الليلة، أنسى أن نحددوا النظر في قوة فرصات ربما كانت لديهم بشأن من تصفون. أنه شخص يستحق الإعجاب. إنتني أطمح لي أن تكون مثل أخي الصغرى راشول في نواح عدة

يا راشيل مطلقه ومتحدثة بصورة حسنة عليها دائماً وعلى الرغم من عمرها فإن راشيل لم تكن أبداً أن تفتح حواراً مع أي شخص تصادف. ولقد بدأ هذا منذ أن كادت تحبو ما أدهش وأزعج والدي كنت وحلاتنا لتلاعب تطرح تهديدات جديدة لأن راشيل لم تكن تخشى الثغراء وكثرة ما كانت تبتعد مشرقة مع أجددهم وعندما كانت طالبة بالمرحلة الثانوية، أصبحت راشيل صديقة لجمهرة ضحلة من الفتيات من برهناتي وبلاقي كنت بالكاد أعرفهن وهذا صدمني وجعلني أشر بالخيرة فمؤلاً يجب أن يكن زميلاتي أنا على أية حال. وعندما سألتها كيف حدث هذا، حوت كتبتها وقالت أنها بدأت في الحديث معهم في أحد الأيام خارج المدرسة. لقد كانت في الصف الخامس آنذاك.

وي تقيمهم للمقرر الدراسي في نهاية الفصل الدراسي، لم تكن عبارة: "كان مساًمة" ٢٧ أكتوبر إحدى الأمثلة الرائعة في حياتي. بمثابة تعليق غريب على الإطلاق، بل كان شائعاً تماماً، سواء من الزملاء أو المتدربين، وبالفعل فإن هذه الامتحان أصبحت الآن أكثر فعالية للفصل وكمدرس وكإسنان، من الصعب أن أتجاهل كل هذا نحن لا نملك وسيلة لنقول للأشخاص الذين يعانون الكثير بالتمسك لنا كم نحن شاكرين لوجودهم في حياتنا، وحتى عندما نتحرك للفصل هذا، فإننا نتراجع قليلاً وعليه فإنني أقدم لك الآن أول تعري من الذين من تمارين الامتحان. وهذا التعريف الأول هو لكل قرأني وليس فقط هؤلاء، الذين حفظوا نتائج منطقتهم في الامتحان أو الرضا عن الحياة:

خطر شخصاً مهماً من ماضيك قام بتغيير جوهرى إيجابى في حياتك ولم تشكره أبداً كما يعني (لا تخلط هنا للاختبار بحسب جديد صدقته أو إمكانية تحقيق كسب في المستقبل) اكتب شهادة طويلة بما يكفي لتبدأ صفحة. وحد وقتك في الكتابة، لقد وجدت وطلبتني انفسا ماعد أسابيع تكتب وحسب في الأتوبيس وبينما تسقط في النوم ليلاً قم بدعوة هذا الشخص لمركزك، أو سافر إلى منزل هذا الشخص. من الضروري أن تتم له شكرت وتبرير له عن ممتلكك وجهاً لوجه، وليس فقط كتابة أو عبر الهاتف لا تخبر الشخص عن غرور الرضا مسبقاً، عبارة "تريد رؤيتك" وحدها ستكون أحسن نسخة من شهادتك المطولة معك كهدية وعندما يستقر كل شيء، اقرأ شهادتك بصوت مرتفع وبهبة، وبصورة معبرة، وأنت تحاول عيشه، ثم دع الشخص الآخر يستجيب بلا تعجل تذكر ما الأحداث التي جعلت هذا الشخص سعيد الأهمية بالتمسك لك (أو بتأثير بشدة، فمن هناك أرسل لي نسخة على seligman@psych.upenn.edu).

كان تأثير هذه الامتحان شديداً حتى إنه لم يتطلب تجربة لإقناعي بتأثيرها ولكن سرعان ما هبرت مكتبي أول تجربة منظمة من هذا النوع كان روبرت إيومز، ومايك ماكولوف يكتفان لناس مشاوب بأن يدنووا يومياتهم لمدة أسبوعين، سواء من الأحداث التي هم مستنون لها، أو المتاعب، أو ببساطة أحداث الحياة العادية ببساطة السرور والسعادة والرضا عن الحياة كانت مرتبطة بالتمسك لمجموعة الامتحان.

لذا، إذا كانت برجاتك منطقتهم سواء في اختبار الامتحان أو الرضا عن الحياة، فإن الاخبير لتاني من أجلك خصص خمس دقائق حالية كل ليلة لده الأسبوعين القادمين،

من الأفضل قبل أن تفصل أسنانك للنوم. حصر دفترًا به ورقة لكل يوم من الأربعة عشر يومًا القادمة في الليلة الأولى، ثم بانتظار مقياس الرضا عن الحياة في بداية هذا الفصل، واختبار مقياس السعادة المدة في بداية الفصل الرابع مرة أخرى وحسب النتائج. بعد ذلك، استرجع لأربع وعشرين ساعة الماضية والكتب في طور منفصلة خمسة أشياء في حياتك أنت مست أو شاكر بها. تشتغل الأمثلة الشائعة على عبارات "الاستيقاظ هذا الصباح"، "كرم لأصدقائي"، "الإصرار الذي منحني الله إياه"، "الأهل الرائعون"، "الصحة الجيدة"، (أو أي إلهام) كبد إجراء اختبار مقياس الرضا عن الحياة ومقياس السعادة المدة في الليلة الأخيرة. بعد أسبوعين من اليوم الذي بدأت فيه، ثم قارن نتائجك بنتائج الليلة الأولى. لو نجحت هذه الطريقة معك، فقمها إلى روتينك اليومي.

المصنع والنفسيان

ما تشعر به تجاه الماضي -قناعة وفخر أو مرارة وخجل- يعتمد كلية على ذكرياتك لا يوجد مصدر "حر" من السبب في نجاح الامتنان في زيادة الرضا عن الحياة أنه يضحك ذكريات ماضي لطيفة كثافتها، وتكررها وعناوين الذكريات كتبت طالبة أخرى كرمت وندتها ايضا تقول "لقد قالت أُمِّي إنها ستفكر هذه الليلة للأبد. كان التمرين قرصتي لأخوَل بها أخيراً، كم قدّرها وأحبّها. لقد تجحّفت في التعبير عن شيء ما، وبصورة جيدة هذه المرة! ولمدة أيام ماله، كلد كلانا في أحسن حال. إنني أتذكّر باستمرار هذه الليلة".

لقد كانت حالتها رائنة لأنها علي مدار الأيام للعديد التالية مرت في وعيها أفكار إيجابية أكثر تكراراً بشأن كل الأشياء الطيبة التي قامت بها أمها. هذه الأفكار كانت إيجابية بصورة أكثر كثافة، وكانت عبارة "ما لها من إنسانة رائنة!" تلهم السعادة ويهبط، العكس صحيح بالنسبة للذكريات السلبية. إن المظلة التي تدور كل خاطرة من زوجها السابل حول الطرد والكذب، واللاجئ اللسطيني الذي يحتر ذكرياته حول موطن ميلاده وكلها من التعدي والكره مما يثقل على الرواة الأفكار السلبية الكثيفة والتكررة حول الماضي هي أداة لحام التي تنمو مشاعر القناعة والرضا وهذه الأفكار تجعل الصفاء والسلام مستحيلين

وهذا صحيح بالنسبة للأهم شأنه بالنسبة للأفراد. إن القادة الذين يذكرون تأهيمهم بتاريخ طويل من الاعتداءات (الحقيقية أو المتخيلة) التي عانتها دولهم يصممون عمداً مؤثراً

وحيثما سلويهمان ميلوسوفيتش، بتذكيره للصرب بمسمة هروس من الاعتداءات الواقعة عليهم، جلب ما يقرب من عشر سنوات من الحروب والتطهير العرقي في البلقان وانفس ماكاروس في قبرص استمر في بيت الكراهية تجاه الأتراك بعد أن وصل للسلطة وهذا جعل التصالح بين اليونانيين والأتراك مستحيلاً تقريباً، وتسبب في القزق الأناسوي للبولن من جانب الجيش التركي والطباء والساسة الأمريكيون المعاصرون الذين يلعبون بكارت العرق وبذكور الشعب بالعبودية (أو الاعتداءات الذمومة للتمييز العنصري) في كل مناسبة، يطلقون نفس النمط التوكيز في عقول ناهيهم هؤلاء الساسة يجدون ذلك له شعبية سياسية على المدى القصير، ولكن على المدى الطويل، سوف يتفجر بارود المصنف والكراهية الذي عنموه على الأغلب ليصيب بعمل الجماعة التي أرادوا أن يسامعوها.

وعسى العكس، فإن نملسون مائديلاً حلول التخلص من العقوبة التي لا نهاية لها فعندما قاد جمود أفريقيا، رفض أن ينعفس في اللضي الربير ودفع بأسته النقمة بانجاء المصالحة وجوامرال "مانديت" نهرو، أحد حولري ماهاتما غاندي، حرص على إيقاظ قتل المسلمين في الهند بعد انقسام البلاد في عام ١٩٤٧. بمجرد أن وصلت حكومته للسلطة، وقعت بقتل ونعت حماية المسلمين.

لقد بدأ العقل البشري لكي يضمن تفوق المشاعر السلبية القتالية القوية على اشعر الإيجابية البناءة ولكن الأكثر ضعفاً وهشاشة مع ذلك. والطريقة الوحيدة للخروج من هذه العابة الشمورية هي أن تغير أفكارك بإعادة كتابة ماضيك: الصبح، والسياس، وكبت الذكريات السيئة ولا توجد مع ذلك أي طرق معروفة لتشجيع النسيان أو كبت الذكريات مباشرة. وفي الواقع فإن المحاولات المباشرة لكبح الأفكار سوف ترتد وتزيد من احتمالية تطين العنصر بشعور (عقلي سبيل المثال، حلول ألا تفكر في رب أبيك لمدة الخمس دقائق القادمة) وهذا يؤدي إلى الصبح، الذي يترك الذاكرة سليمة ولكنه يزيل أو حتى ينقل الألم، باعتباره استراتيجية إعادة الكتابة الوحيدة القليلة للتطهير. وقيل أن أتكلس الصبح، نحتاج أن نسال لم يحمل العديد من الناس -بل يمتثلون في الواقع- للأفكار المبررة عن ماضيهم. ولم لا تكون إعادة الكتابة الإيجابية عن الماضي هي المعالجة الطبيعية المثلى للأخطاء التي ارتكبتها في حقت؟

مذاك -مع الأسف- أسباب قوية للاستمرار في الرقعة، وميزانية يجب حسابها بين أن تحول عادة كتابة ماسوك عن طريق الصنم (أو التمدلج أو الكيمج) إليك بعض أسباب لتعادة الاستمرار في عدم الصنم.

- الصنم غير عادل. إنه يحد من الدافع للإيقاع بالجاني ومعاذته، وهو يمتص الغضب المشروع الذي يمكن أن يتحول لمساعدة ضحايا آخرين أيضاً.
- الصنم قد يمتص حب الهامبي، ولكنه يترك على عدم حب الضحية
- الصنم يحول الانتقام، والانتقام حق وطبيعي

ويكن على الجانب الآخر، فإن الصنم يحول المولء إلى حيادية أو حتى إلى تكريبات صيغتها إيجابيه وعليه يجعل المزمع من الرضا عن الحياة ممكناً. "بذلك لن تؤدي الجاني بعدم لصنم، ولكنك ستحرر نفسك إذا صفت" وتكون الصحة الجيدة، خاصة فيما يتعلق بأمر ص لتلقب، أفضل في حالة من يصلحون ويسامحون عنها في حالة من لا يصلحون. وعندما ينبع الصنم الصنم، يمكن أن تتحسن علاقتك بالشخص بشكل كبير

وليس دوري أن أناقشك في القيمة التي يمكن منحها لكل من تلك الإيجابيات والسلبات بينما نقرر ما إذا كان الأمر يستحق أن تتخلى عن صيرتتك أم لا. ذلك يعكس قيمك إن هدي هو عدد أن نوضح العلاقة العكسية بين عدم الصنم والرضا عن الحياة

لا يعتمد مدى استعدادك للصنم عن مدى ما على كيفية التوازن المطقية بين العبارات وعبود حسب، ولكنه يعتمد أيضاً على شخصيتك. إليك مقاييساً وضعه مايكل ماكولوف لزملاءه ومن شأنه أن يخبرك إلى أي مدى تكون متسامحاً بالرجوع إلى تعديلات كبيرة في حياتك، ولكي تقوم بهذا الاختبار، فكر في شخص بعينه قد جرحك بشدة مؤخراً ثم أكمل بنود التالية.

دافع الانتهاك

بالنسبة للأسئلة التالية، الرجاء الإشارة لأفكارك ومشاعرك الحالية تجاه الشخص الذي جرحك، فمن نريد أن نعرف ما تشعر به تجاه هذا الشخص الآن وجول كل بلد، ضع دائرة حول الرقم الذي يصف بدقة مشاعرك وأفكارك الحالية

(١) اختلاف بشدة	(٢) اختلاف	(٣) محايد	(٤) لوافق	(٥) لوافق بشدة
١	١	٢	٤	٥
٢	١	٣	٤	٥
٣	١	٣	٤	٥
٤	١	٣	٤	٥
٥	١	٣	٤	٥
٦	١	٣	٤	٥
٧	١	٣	٤	٥
٨	١	٣	٤	٥
٩	١	٣	٤	٥
١٠	١	٣	٤	٥
١١	١	٣	٤	٥
١٢	١	٣	٤	٥

تعليمات حساب الدرجات

دافع التجذب

اجمع درجات بنود التجذب السمة: ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢ —

الأمريكي الناضج المتوسط يحقق حوالي ١٢,٩. لو أنك حققت ١٧,٩ أو أكثر فإنك في
الثالث الأكثر تجذباً ولو أنك حققت ٢٢,٨ أو أكثر فإنك ضمن الـ ١٠٪ الأكثر تجذباً ولو أنك
حققت أكثر من هذا، فإن ترتيب الصفح التالي سيكون مفيداً لك.

دافع الانتقام

جميع درجات حدود الانتقام الخمسة ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠

إذا سجلت حوالي ٧،٧ فإنك متوسط ولو سجلت ١١ أو أكثر فإنك في أعلى لست للانتقام، ولوق ١٣،٤ فإنك ضمن الـ ١٠ الأكثر انتقاماً ولو أن مشاعر الانتقام لديك تالفة، فقد تجد تدريجات الصلح التالية مفيدة جداً

كيف تصفح

"لقد قُلتُ أنا، كانت هناك دماء على السجادة وعلى الحوائط المم بطني". - كلقي بيلوت هذه المقالة الفلسفية البشعة من أخيه مالك في صبح رأس السنة من عام ١٩٩٦ وبيلوت وريثجنتون هو عالم النفس الذي كتب كتاب تعريف الصلح، وعندما وصل د وريثجنتون ي. موكسبر. وجد أن أمه المجرور قد شريت حتى الموت بمئة وعسى بيسبول وتم تقديم منزلها إلى صراعه التاجح من أجل الصلح والتسامح هو إلهام لو نظرونا له من أمة راوية وحيث إنه أت من رائد في البحث في الصلح والتسامح فإنه يعتمد على أعلى مراتب التسالم الاخلاقية، وأما أفرشحه لأي من قارئ من قرائي يحاول أن يفهم ويصفح ولا يستطيع وصف وريثجنتون عدليه من خمس خطوات (رغم أنها ليست سهلة ولا سريعة)

الخطوة الأولى هي استرجاع الأذى بصورة موضوعية قدر استطاعتك لا تفكر في شخص الآخر كشخص شرير، ولا تستغرق في رثاء النفس. خذ أنفاساً عميقة وبطيئة ومهدئة بوسا تتخيل الحدث. ولقد تصور وريثجنتون سيماريو محتلاً للتخيل

تخيلت ما يمكن أن يكون الشاهد قد شعرا به وهما يرتدان لسرقة منزل مظلم شعرا بالإثارة تجاه المنزل الذي يقع في شارع مظلم.

ربما قال أحدهما للآخر: "هنا هو لا يوجد أحد بالمنزل فهو مظلم تماماً"

وقال الآخر: "ولا توجد سيارة في المر."

"هم على الأرجح يحضرون حفل رأس السنة" ما كانوا يعرفون أن أمي لا تقود السيارات، ولذا فإنها لا تملك سيارة

لا بد أنه فوجئ بها حين رآها وذلك في نفسه: "لوه، يا إلهي. لا يفترض أن يحدث هذا من أين جاءت تلك المرأة المجرور؟ هذا هكيع لند راتني وسوف يستطيع التعرف علي.

سأعجب ان ألسجن. هذه الرقعة السجوز سوف تدمر حياتي

والخطوة الثانية هي التأكيد. حاول أن تفهم من وجهة نظر الجاني لماذا أذاك هذا الشخص
هذا ليس سهلاً، ولكن حاول أن تتخيل قصة مقبولة يمكن أن يقولها المعتدي لو أُجبر على
التفسير ولكي أساعدك على الفهم بهذا، تذكر ما يلي

- عندما يشعر الآخرون أن وجودهم مهدد فإنهم يؤذون الأبرياء.
- الأشخاص الذين يهاجمون غيرهم عادة ما يكونون هم أنفسهم في حالة خوف، ولذل،
وجرح
- المؤلف الذي يجد شخصاً ما نفسه فيه هو الذي قد يؤدي إلى الإيذاء، وليس شخصاً
لإنسان نفسها
- الناس لا يفكرون عادة عندما يؤذون الآخرين، إنهم فقط يتدفقون

والخطوة الثالثة هي منح هدية إيثار هي الصلح والتسامح، وتلك خطوة عميرة أخرى تذكر
مرة تعيد هبة على غيورك، وشعرت بالذنب، وتم الصلح منك. كانت تلك هبة دمك لك
شخص آخر لأنك تحتاجها. ولقد كنت ممثلاً لهذه الهدية إن تقديم تلك الهدية عادة يجعلنا
شعر بحسن. وكما في القول المأثور-

إذا أردت أن تكون سعيداً .

لدة ساعة، اكتب قلباً.

.. لمدة يوم، انصحب للصيف.

.. لمدة شهر، تزوج.

... لمدة عام، احصل على مال الميراث.

.. لميرك كله، ساعد إنساناً آخر.

ولكننا لا نمنح هذه الهدية من أجل صلح أنفسنا، ولكن نمنحها لأنها في صالح المعتدي. لقد
لأنك إنك تستطيع أن تعلم فوق الجرح والانتقام، فلو منحت الهدية وأنفك فالحب لأنها
إن شعرت

الخطوة الرابعة هي إلزام نفسك بالصلح علناً. في مجموعات ورتيكتيون، يكتب مدراء
"شهادة صلح"، يكتبون رسالة صفح للمعتدي، يكتبونها في يومياتهم. يكتبون قصيدة

أو أغنية، أو يخبرون صديقاً مقرباً بما فعلوه. كل تلك عقود طمع وسامح يؤدي إلى خطوة
بمباشرة

الخطوة الأخيرة هي التمسك بالصح. وهذه خطوة صعبة أخرى، وذلك لأن الذكريات
الحدث سوف تتكرر حتماً. الصفح لا يمحو الذاكرة ولكنه يغير نهايتها. ومن المهم أن ندرك
أن الذكريات لا تعني عدم الصفح لا تعني الذكريات بمشاعر انتقامية، ولا تستغرق فيها ذكر
نفسك دائماً أنك قد صنعت، وقرأ الوثائق التي كتبها

كل هذا قد يبدو لك عاطفياً ووعظياً. ولكن الذي يحوله لعلم هو أنه توجد على الأقل لثلاثي
دراسات قامت بقياس الآثار المترتبة على اتباع وسائل مثل تلك العملية المكونة من خمس
خطوات. وفي أكبر دراسة وأفضلها حتى الآن، قام مجموعة من الباحثين في ستانفورد بقيادة
كارل نوريون بشكل عشوائي بوضع ٢٥٩ شخصاً تاجراً إما في ورش عمل حول انصاع مدته
الإجمالية تسع ساعات (ست ورش عمل مدة كل منها تسعون دقيقة)، وإما في مجموعة
رئيسية بتقييم فقط. كانت مكونات التدخل مكتوبة بعناية وسوازية لما سبق مع تركيز على
أحد من العصب ومراجعة قمة الأعمى برؤية موضوعية. كانت النتيجة هي عصب أقل،
وضغوط أقل، وتفاؤل أكثر، وتحسن ملحوظ في الصحة، مع المزيد من الصفح، وكانت الآثار
سابقة ضمنية

وزن وتقييم حياتك

ما تشعر به تجاه حياتك في أية لحظة هو شيء خارج متناول، وتقييم أهداف حياتك بدقة هو
أمر مهم لاتخاذ القرارات بشأن المستقبل. بعض المشاعر اللحظية غير اللائمة من العز أو
الصداقة قد تعطي بقوة حكمك على القيمة الكلية لحياتك. إن رفضاً حديثاً في الحب قد يسحب
وحدات لكلي إلى الانخفاض الشديد، وزيادة أخيرة في الراتب قد ترفعها بصورة زائلة

واليك ما أفعله أنا. بعد رأس السنة بقليل. أوردت نصف ساعة هادئة لتأمل أحداث
الماضي الأخيرة وقتاً مهماً من أية لحظة تؤثر أو لتفعل، وقمت بذلك على الكمبيوتر الخاص
بي حيث أظن نسخة بفرض الفلورة كل عام على مدار العقد الأخير. وعلى مقياس متدرج
من ١ إلى ١٠ (محول إلى ممتاز)، كنت أقوم بقياس رضائي عن حياتي في كل مجال له قيمة كبيرة
بالنسبة لي وكنت أكتب عبارتين تلخص كل مجال والمجالات التي أهتم بها، والتي قد
تختلف عن المجالات الخاصة بك هي كالتالي:

- الحب
- الوظيفة
- المانيات
- السبب والفرج
- الأصدقاء
- الصحة
- الإندجنية
- عام

وأستخدم هذه إشفاقية أخرى هي "السار"، وفيها أقفص التغيرات التي تحدث من عام لعام ومسارها عبر عقد من الزمان

انصحك باتباع هذه الطريقة إنها تفتك وتترك مساحة محدودة لخداع النفس وتخبرك متى يجب أن تتصرف. ويمبلر وويرتسون مثيرين: "قيم حياتك مرة في العام. ولو وجدت أن قيمت سئيلة، غيرها. وسوف تجد أن الحاول دائماً بيديك"

هذا الفصل تدور التغيرات التي يمكنك التحكم فيها والتي يمكن أن تساعدك على أن تعيش دائماً في أعلى جزء من النطاق المحدد لسعادتك. ولقد ألقى هذا القسم الضوء على مغيرات المشاعر الإيجابية (الرضاء، والقناعة، والإشباع، والفخر، والهدوء) والتي تشعر بها تجاه الماضي هناك ثلاث طرق يمكنك بها أن تشعر بمسادة أكثر تجاه ماضيك، الأولى ذهنية، وهي أن تتخلى عن أيديولوجية أن ماضيك يحدد مستقبلك. إن الإصرار الشديد الذي يدهم هذه المكرة قدوم من الواجهة التجريبية ويفتقر إلى الدليل من الواجهة الفلسفية كما أن السلبية التي يولدها تأسر صاحبها والمتغيران الثاني والثالث هما متغيران انفعاليان وكلاهما يتطلب تغييراً طوعياً لذكرياتك. إن زيادة الامتنان لكل الأسماء الطيبة في ماضيك تكثف الذكريات الإيجابية، كما أن تعلم كيفية السماح مع أخطاء الماضي يقلل من الرولة التي تجعل الرضا مستحيلًا. في الفصل التالي، أنتحول إلى الشاعر الإيجابية تجاه المستقبل.

التفاؤل بشأن المستقبل

إن المشاعر الإيجابية تجاه المستقبل تصم - الإيمان، والثقة، والأمل، والتفاؤل - التفاؤل والأمل مهيومان تماماً، فلقد كانا مادة لكاف الدراسات التجريبية وأفضل شيء، أنه يمكن بناؤهما وتطويرهما. التفاؤل والأمل يقاومان الاكتئاب عندما تقع الأحداث السيئة، ويسببان أداً أفضل في العمل، خاصة في الوظائف الصحية، ويؤميان إلى صحة بدنية أفضل ابداً باختبار مدى تفاؤلك. تستطيع أن تقوم بهذا الاختبار على الفرع الإلكتروني وتتعرف على موقفك من الآخرين من نفس نوعك، وستك، وظهيرة عملك، أو يمكنك أن تجربته الآن في الكتاب

اختبر تفاؤلك

حد ما تحتاجه من الوقت للإجابة عن كل سؤال في المتوسط يستغرق الاختبار عشر دقائق لا توجد إجابت صواب أو خطأ. إذا كنت قد قرأت كتاب *Learned Optimism*، ستفكر قد كنت بجزء نموذج آخر من هذا الاختبار وأجريت بعض التمارين التي ستتناولها لاحقاً. اهر! وصف كل موقف وتخيل بحيوية أنه يحدث لك إنك لم تسر ببعض هذه مواقف من قبل على الأرجح ولكن هذا لا يهم. ربما لم تبد كلتا الإجابتين ملائمة؛ ولكن قم باختبار أ أو ب على أية حال، مختاراً المصيب الأكثر احتمالاً أن يتطبق عليك. قد لا تحبك طريقة بعض الاستجابات، ولكن لا تختر ما قد تظن أنه يجب عليك لأن تقوله أو ما قد يبدو صحيحاً. بمسبة لأساس آخرين، اختر الاستجابة المرجح أن تقوم بها.

ضع دائرة حول إجابة واحدة لكل سؤال. وتجاهل الرموز ذات الأحرف الثلاثة ملقاة (PMB، PvG)، ولبرها) فسوف تشرح معناها فيما بعد

- PmG ١ أنت وروحك تصالحتما بعد عراك
أ. أسامحة/أسامحة.
ب. إنني متسامح عادة.
- PmB ٢ نصبت عهد مهلاد زوجتك
أ. لسمه أجهه تذكر أضياد المهلاد.
ب. كنت مشغولاً بأشياء أخرى
- PvG ٣ وصلتك وردة من سحب مجهول.
أ. إنني جذاب بالنسبة له/لها.
ب. إنني شخص محبوب
- PvG ٤ دخلت الانتخابات للحصول على منصب في المجتمع المحلي
أ. لقد حصلت الكثير من الوقت والاجهد للحملة
ب. إنني قهزك جهداً كبيراً في كل ما أفعل
- PvB ٥ فانتك ارتباط مهم.
أ. أحياناً تخذلني ذاكرتي.
ب. أحياناً أنسى مراجعة جدول مواعيدي.
- PmG ٦ ستغيب عشاء ناجحاً
أ. لقد كنت سعيد الجانية تلك الليلة
ب. إنني مصنف جيد.
- PmB ٧. هلك تسديد عشرة دولارات للمكتبة غرامة تأخير كتاب
أ. عندما أستغرق تماماً فيها أقرأ، كثيراً ما أنسى موعد إعادة الكتاب
ب. لقد كنت مستغرقاً تماماً في كتابة التقرير حتى نسيت إعادة الكتاب
- PmG ٨ أسهمك حققت لك أموالاً طائلة.
أ. قرر السسار الذي أنماثل منه تجربة شيء جديد.
ب. لسسار الذي أنماثل منه مستثمر ذكي حميف
- PmG ٩ ربحت مباراة رياضية
أ. كنت أقهر أنني لا أفرز.

١. ب. لقد تدرجت جيداً.
- PvB ١٠. فشلت في امتحان مهم.
١. أ. لم أكن مجلس دكة. الآخرين الذين دخلوا الامتحان
٠. ب. لم أستمع جيداً للامتحان
- PvB ١١. أهدمت وجبة خاصة لصديق عزيز ولكنه بالكاد ذاق الطعام
١. أ. لمست طباشيراً مائراً.
٠. ب. أهدمت الوجبة بمسحاة.
- PvB ١٢. خسرت مباراة رياضية كنت قد تدرست لها لمدة طويلة.
١. أ. انهي لست رياضيّاً جيداً.
٠. ب. لست أجيد هذه اللعبة.
- PmB ١٣. فقدت اعصايك مع صديق
١. ٢. إنه يرعجني دائماً
٠. ب. لقد كان مزاجه عدوانياً
- PmB ١٤. تعرضت للعقوبة لأنك لم تعد بمان خريبة مخلك في الوقت المحدد
١. ٢. عائناً ما أتوكل حساب الضرائب
٠. ب. كنت سكتائلاً في حساب الضرائب هذا العام.
- PvB ١٥. طلبت من شخص ما موعداً ورفض.
١. أ. لقد كنت في حالة بشمة ذلك اليوم.
٠. ب. لقد ألجم لسانني أثناء طلب الموعد
- PmG ١٦. طلب منك الرقص مراراً في إحدى الحفلات
١. أ. نسي أكون منقلاً ومطلقاً في الحفلات
٠. ب. كسبه في أفضل حالة تلك الليلة
- PmG ١٧. أبليت بلائاً حساً بشكل غير عادي في مقابلة عمل.
١. أ. شعرت بالقلق الشديدة أثناء المقابلة.
١. ب. إنني أحسن أداء المقابلات الشخمية

١٨. أعطاك مديونك وقتاً قليلاً جداً لإنهاء مشروع ما ولكنك أنهيته رغم ذلك.
PvG
أ. رمي بارع في عملي
ب. إنني شخص كفء.
١٩. تشمر بالإرهاق الشديد مؤخراً.
PmB
أ. إنني لا أجد فرصة أبداً للراحة.
ب. كنت مشغولاً بشكل كبير للغاية هذا الأسبوع.
٢٠. انتقلت شخصاً من الاختناق حتى الموت.
PvG
أ. أحرف طريقة لإنقاذ الناس من الاختناق.
ب. أحرف ما يجب فعله في مواقف الأزمات.
٢١. شريك حياتك يرغب في الاعتماد عليك مؤقتاً.
PvB
أ. إنني شديد التركيز على ذاتي
ب. إنني لا أقضي وقتاً كافياً مع/مها.
٢٢. قال أحد الأصدقاء شيئاً جرح مشاركتك
PmB
أ. دأباً ما يتدفع بقول أشباه دون التفكير في الآخرين.
ب. كان صديقي في مزاج سيئ وقد أخرج هذا مني.
٢٣. جارك صاحب العمل لوستشريك ويطلب نصيحتك.
PvG
أ. إنني خبير في المجال الذي سأأتي فيه
ب. إنني أجد تقديم النصائح المصيدة.
٢٤. شكرك صديق على مساعدتك إياه في تجاوز الأوقات العصيبة.
PvG
أ. إنني أستمتع بمساعدته في الأوقات العصيبة.
ب. إنني أفتنم بالقليل.
٢٥. أحبك طبيبك أنك بحالة صحية طيبة.
PvG
أ. إنني خائف على معارسة التهربات بشكل متكرر
ب. إنني شديد الانتباه لصحتي.
٢٦. شكرك شريك حياتك لرحلة ورومانسية في نهاية الأسبوع.
PmG
أ. كلن بحاجة إلى السفر لبضعة أيام

- ٢٦ ب إنه يجب اكتشاف أماكن جديدة
 PmG طلب منك أن تقرأ مشروعاً مهماً.
 أ لقد أنهيت لثوي مشروعاً مماثلاً مهملاً
 ب إنني مدهر جديد.
 ٢٨ أ لقد سلطت كثيراً أثناء التزلج على الجليد
 PmB التزلج صعب.
 ب كانت الممرات ممتعة
 ٢٩ أ وجدت جائزة قيمة.
 PvG لقد كنت بحل مشكلة كبيرة.
 ب لقد كنت أفضل موظف.
 ٣٠ أ سهرت منفضة طوال الوقت.
 Pvb لم أكن أعلم الكثير عن مناخ النجارة حين اشترت تلك الأسهم
 ب لقد ألبت اختيار الأسهم التي اشتريتها.
 PmB ردّد ورنك خلال الإجازة ولا تستطيع أن تفقد
 أ. انظم التعاضد لا تفلح على المدى البعيد
 ب نظام التعاضد الذي جربته لم يفلح معي.
 ٣٢ أ لم يند محاسب المجر بطاقة الائتمان الخاصة بك
 Pvb أ أحياناً أبلغ في تقدير مقدار ما تحتويه بطاقة الائتمان من مال
 ب أحياناً أنسى دفع فائز بطاقة الائتمان

حساب النتيجة كما هو موضح في الصلبي التاليين موضح المبدئين الرئيسيين لتعاقب

مفتاح الدرجات

PmB — Pmg —

PvB — PvG —

HoB — HoG —

HoG-HoB = —

يرتبط بعدد من الأساليب التحليلية الاستمرارية والانتشار

الاستمرارية

الأشخاص الذين يستسلمون بسهولة يعتقدون أن أسباب الأحداث السلبية التي حدثت لهم أسباب دائمة؛ أي أن الأحداث السلبية سوف تستمر، وسوف تظل دوماً هناك لتؤثر على حياتهم. والأشخاص الذين يتألمون المجر يعتقدون أن أسباب الأحداث السلبية هي أسباب مؤقتة

مؤقتة (متفائل)

دائمة (متشائم)

"إنني مرهق."

"إنني مستنزف تماماً."

"النظام الغذائي لا ينجح عندما تأكل خارج منزلي"

"النظم الغذائية لا تفلح أبداً"

"إنك تستمر عندما لا أنظف حجرتي"

"إنك دائماً الشكوى والتذمر"

"الدير في مزاج سيئ"

"الدير وقد حقيق"

"إنك لم تتحدث معي مؤخراً."

"إنك لا تتحدث إلي أبداً."

إن كنت تفكر في الأشياء السلبية بلغة "دائمة" و"لداً" وصفت ملازمة، ففي تلك أسلوباً تشاؤمياً دائماً. ولو أنك تفكر بلغة "أحياناً" و"مؤخراً" مستخدماً محددات للكلام ولأنما الأحداث السلبية على شيء سريع الزوال، فإن لديك أسلوباً متفائلاً

ولأن عدد إلى الاختيار. انظر البنود الثمانية المكتوب أمامها PMB (والتي تسمى استمرارية سبب). وهي الأسئلة رقم ٢، ٧، ١٣، ١٤، ١٩، ٢٢، ٢٨، ٣١ إنها تختبر إلى أي مدى تميل للتفكير في أن أسباب الأحداث السلبية هي أسباب دائمة. كل جواب يتبعه الرقم "١" هو إجابة مغالطة، وكل جواب متبوع برقم "٢" هو إجابة مشائمة. وعليه فإنك إذا اخترت مثلاً لإجابة "لست أجيد تذكر أعياد الميلاد" (سؤال رقم ٢)، بدلاً من اختيار الإجابة؛ "كنت مشغولاً بأشياء أخرى" في محاولة لتفسير سبب نسيان عيد ميلاد شريك حياتك، فإنت قد اخترت سبباً أكثر دوماً وبالتالي فهو سبب تشاؤمي

اجمع الأرقام على الناحية اليسرى. اكتب مجموعك على الخط في مربع الدرجات "مجموع PMB" إذا كان مجموعك صفراً أو واحداً، فإنك شديد التأثر في هذا الهم. وإذا كان ٢ أو ٣، فأنت معتدل التأثر. وإذا كان ٤، فأنت متوسط وإذا كان ٥ أو ٦، فأنت متشائم بدرجة كبيرة. وإذا حصلت على ٧ أو ٨، فأنت شديد التشاؤم.

عندما يغفل، تمنح جميعاً عاجزين. على الأقل لحظياً إن هذا يشبه ضربة في المدة
إنها تؤلم. ولكن الألم يتبدد بالنسيئة لبعض الأشخاص تقريباً في لحظتها هؤلاء هم الأشخاص
لحاملون على صغر أو واحد وبالنسيئة لآخرين فإن الألم يستمر ويحول إلى غضب هؤلاء
الأشخاص يحملون ٧ أو ٨. إنهم يظلون عاجزين أحياناً وربما شهوراً حتى بعد أسبب الإعاقات.
أما بعد الهزائم الكبرى، فإنهم قد لا يعودون أبداً من حالة التشاؤم والمجز.
الأسلوب القاتل حيال الأحداث السعيدة هو بالبطع عكس الأسلوب المذبذب حيال
الأحداث السنية والأشخاص الذين يعتقدون أن الأحداث السعيدة لها أسباب دائمة أكثر
تفاؤلاً من هؤلاء الذين يعتقدون أن أسبابها مؤقتة

دائم (تفاؤل)

مؤقت (تشاؤم)

"بني محظوظ دائماً"

"أنا يوم حظي فحسب"

"بنتي موعود"

"أسي أساور بجهد شديد"

"فرت لأن الناس شعر بالإرهاق منك"

"فرت لأن الناس شعر بالإرهاق منك"

الأشخاص المتفائلون يفسرون الأحداث السعيدة لأنفسهم بصيغة مسببات دائمة مثل
اسمات و قدرات. أما المتشاؤون فهم يفكرون بصيغ مؤقتة مثل الزواج والجهد.
لقد لاحظت على الأرجح أن بعض الأسئلة في الاختبار -صحتها بالصيغة الواقعية- كانت
مدور حول أحداث سعيقة (على سبيل المثال "أسمك حقق لك أموالاً طائلة") حسب تلك
البيانات الكتابية أممها PMG (بمعنى: استقرار جيد) وهي أرقام ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠،
٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥، ٧٦، ٧٧، ٧٨، ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤، ٨٥، ٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠، ٩١، ٩٢، ٩٣، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٨، ٩٩، ١٠٠، ١٠١، ١٠٢، ١٠٣، ١٠٤، ١٠٥، ١٠٦، ١٠٧، ١٠٨، ١٠٩، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١١٣، ١١٤، ١١٥، ١١٦، ١١٧، ١١٨، ١١٩، ١٢٠، ١٢١، ١٢٢، ١٢٣، ١٢٤، ١٢٥، ١٢٦، ١٢٧، ١٢٨، ١٢٩، ١٣٠، ١٣١، ١٣٢، ١٣٣، ١٣٤، ١٣٥، ١٣٦، ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠، ١٤١، ١٤٢، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٥، ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٤٩، ١٥٠، ١٥١، ١٥٢، ١٥٣، ١٥٤، ١٥٥، ١٥٦، ١٥٧، ١٥٨، ١٥٩، ١٦٠، ١٦١، ١٦٢، ١٦٣، ١٦٤، ١٦٥، ١٦٦، ١٦٧، ١٦٨، ١٦٩، ١٧٠، ١٧١، ١٧٢، ١٧٣، ١٧٤، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٧، ١٧٨، ١٧٩، ١٨٠، ١٨١، ١٨٢، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧، ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠، ١٩١، ١٩٢، ١٩٣، ١٩٤، ١٩٥، ١٩٦، ١٩٧، ١٩٨، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٠١، ٢٠٢، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢٠٥، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢١٠، ٢١١، ٢١٢، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢١٧، ٢١٨، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٣، ٢٢٤، ٢٢٥، ٢٢٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٠، ٢٣١، ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٤، ٢٣٥، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٥، ٢٤٦، ٢٤٧، ٢٤٨، ٢٤٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٥٣، ٢٥٤، ٢٥٥، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٦٠، ٢٦١، ٢٦٢، ٢٦٣، ٢٦٤، ٢٦٥، ٢٦٦، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٦٩، ٢٧٠، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٣، ٢٧٤، ٢٧٥، ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٧٨، ٢٧٩، ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٤، ٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٧، ٢٨٨، ٢٨٩، ٢٩٠، ٢٩١، ٢٩٢، ٢٩٣، ٢٩٤، ٢٩٥، ٢٩٦، ٢٩٧، ٢٩٨، ٢٩٩، ٣٠٠، ٣٠١، ٣٠٢، ٣٠٣، ٣٠٤، ٣٠٥، ٣٠٦، ٣٠٧، ٣٠٨، ٣٠٩، ٣١٠، ٣١١، ٣١٢، ٣١٣، ٣١٤، ٣١٥، ٣١٦، ٣١٧، ٣١٨، ٣١٩، ٣٢٠، ٣٢١، ٣٢٢، ٣٢٣، ٣٢٤، ٣٢٥، ٣٢٦، ٣٢٧، ٣٢٨، ٣٢٩، ٣٣٠، ٣٣١، ٣٣٢، ٣٣٣، ٣٣٤، ٣٣٥، ٣٣٦، ٣٣٧، ٣٣٨، ٣٣٩، ٣٤٠، ٣٤١، ٣٤٢، ٣٤٣، ٣٤٤، ٣٤٥، ٣٤٦، ٣٤٧، ٣٤٨، ٣٤٩، ٣٥٠، ٣٥١، ٣٥٢، ٣٥٣، ٣٥٤، ٣٥٥، ٣٥٦، ٣٥٧، ٣٥٨، ٣٥٩، ٣٦٠، ٣٦١، ٣٦٢، ٣٦٣، ٣٦٤، ٣٦٥، ٣٦٦، ٣٦٧، ٣٦٨، ٣٦٩، ٣٧٠، ٣٧١، ٣٧٢، ٣٧٣، ٣٧٤، ٣٧٥، ٣٧٦، ٣٧٧، ٣٧٨، ٣٧٩، ٣٨٠، ٣٨١، ٣٨٢، ٣٨٣، ٣٨٤، ٣٨٥، ٣٨٦، ٣٨٧، ٣٨٨، ٣٨٩، ٣٩٠، ٣٩١، ٣٩٢، ٣٩٣، ٣٩٤، ٣٩٥، ٣٩٦، ٣٩٧، ٣٩٨، ٣٩٩، ٤٠٠، ٤٠١، ٤٠٢، ٤٠٣، ٤٠٤، ٤٠٥، ٤٠٦، ٤٠٧، ٤٠٨، ٤٠٩، ٤١٠، ٤١١، ٤١٢، ٤١٣، ٤١٤، ٤١٥، ٤١٦، ٤١٧، ٤١٨، ٤١٩، ٤٢٠، ٤٢١، ٤٢٢، ٤٢٣، ٤٢٤، ٤٢٥، ٤٢٦، ٤٢٧، ٤٢٨، ٤٢٩، ٤٣٠، ٤٣١، ٤٣٢، ٤٣٣، ٤٣٤، ٤٣٥، ٤٣٦، ٤٣٧، ٤٣٨، ٤٣٩، ٤٤٠، ٤٤١، ٤٤٢، ٤٤٣، ٤٤٤، ٤٤٥، ٤٤٦، ٤٤٧، ٤٤٨، ٤٤٩، ٤٥٠، ٤٥١، ٤٥٢، ٤٥٣، ٤٥٤، ٤٥٥، ٤٥٦، ٤٥٧، ٤٥٨، ٤٥٩، ٤٦٠، ٤٦١، ٤٦٢، ٤٦٣، ٤٦٤، ٤٦٥، ٤٦٦، ٤٦٧، ٤٦٨، ٤٦٩، ٤٧٠، ٤٧١، ٤٧٢، ٤٧٣، ٤٧٤، ٤٧٥، ٤٧٦، ٤٧٧، ٤٧٨، ٤٧٩، ٤٨٠، ٤٨١، ٤٨٢، ٤٨٣، ٤٨٤، ٤٨٥، ٤٨٦، ٤٨٧، ٤٨٨، ٤٨٩، ٤٩٠، ٤٩١، ٤٩٢، ٤٩٣، ٤٩٤، ٤٩٥، ٤٩٦، ٤٩٧، ٤٩٨، ٤٩٩، ٥٠٠، ٥٠١، ٥٠٢، ٥٠٣، ٥٠٤، ٥٠٥، ٥٠٦، ٥٠٧، ٥٠٨، ٥٠٩، ٥١٠، ٥١١، ٥١٢، ٥١٣، ٥١٤، ٥١٥، ٥١٦، ٥١٧، ٥١٨، ٥١٩، ٥٢٠، ٥٢١، ٥٢٢، ٥٢٣، ٥٢٤، ٥٢٥، ٥٢٦، ٥٢٧، ٥٢٨، ٥٢٩، ٥٣٠، ٥٣١، ٥٣٢، ٥٣٣، ٥٣٤، ٥٣٥، ٥٣٦، ٥٣٧، ٥٣٨، ٥٣٩، ٥٤٠، ٥٤١، ٥٤٢، ٥٤٣، ٥٤٤، ٥٤٥، ٥٤٦، ٥٤٧، ٥٤٨، ٥٤٩، ٥٥٠، ٥٥١، ٥٥٢، ٥٥٣، ٥٥٤، ٥٥٥، ٥٥٦، ٥٥٧، ٥٥٨، ٥٥٩، ٥٦٠، ٥٦١، ٥٦٢، ٥٦٣، ٥٦٤، ٥٦٥، ٥٦٦، ٥٦٧، ٥٦٨، ٥٦٩، ٥٧٠، ٥٧١، ٥٧٢، ٥٧٣، ٥٧٤، ٥٧٥، ٥٧٦، ٥٧٧، ٥٧٨، ٥٧٩، ٥٨٠، ٥٨١، ٥٨٢، ٥٨٣، ٥٨٤، ٥٨٥، ٥٨٦، ٥٨٧، ٥٨٨، ٥٨٩، ٥٩٠، ٥٩١، ٥٩٢، ٥٩٣، ٥٩٤، ٥٩٥، ٥٩٦، ٥٩٧، ٥٩٨، ٥٩٩، ٦٠٠، ٦٠١، ٦٠٢، ٦٠٣، ٦٠٤، ٦٠٥، ٦٠٦، ٦٠٧، ٦٠٨، ٦٠٩، ٦١٠، ٦١١، ٦١٢، ٦١٣، ٦١٤، ٦١٥، ٦١٦، ٦١٧، ٦١٨، ٦١٩، ٦٢٠، ٦٢١، ٦٢٢، ٦٢٣، ٦٢٤، ٦٢٥، ٦٢٦، ٦٢٧، ٦٢٨، ٦٢٩، ٦٣٠، ٦٣١، ٦٣٢، ٦٣٣، ٦٣٤، ٦٣٥، ٦٣٦، ٦٣٧، ٦٣٨، ٦٣٩، ٦٤٠، ٦٤١، ٦٤٢، ٦٤٣، ٦٤٤، ٦٤٥، ٦٤٦، ٦٤٧، ٦٤٨، ٦٤٩، ٦٥٠، ٦٥١، ٦٥٢، ٦٥٣، ٦٥٤، ٦٥٥، ٦٥٦، ٦٥٧، ٦٥٨، ٦٥٩، ٦٦٠، ٦٦١، ٦٦٢، ٦٦٣، ٦٦٤، ٦٦٥، ٦٦٦، ٦٦٧، ٦٦٨، ٦٦٩، ٦٧٠، ٦٧١، ٦٧٢، ٦٧٣، ٦٧٤، ٦٧٥، ٦٧٦، ٦٧٧، ٦٧٨، ٦٧٩، ٦٨٠، ٦٨١، ٦٨٢، ٦٨٣، ٦٨٤، ٦٨٥، ٦٨٦، ٦٨٧، ٦٨٨، ٦٨٩، ٦٩٠، ٦٩١، ٦٩٢، ٦٩٣، ٦٩٤، ٦٩٥، ٦٩٦، ٦٩٧، ٦٩٨، ٦٩٩، ٧٠٠، ٧٠١، ٧٠٢، ٧٠٣، ٧٠٤، ٧٠٥، ٧٠٦، ٧٠٧، ٧٠٨، ٧٠٩، ٧١٠، ٧١١، ٧١٢، ٧١٣، ٧١٤، ٧١٥، ٧١٦، ٧١٧، ٧١٨، ٧١٩، ٧٢٠، ٧٢١، ٧٢٢، ٧٢٣، ٧٢٤، ٧٢٥، ٧٢٦، ٧٢٧، ٧٢٨، ٧٢٩، ٧٣٠، ٧٣١، ٧٣٢، ٧٣٣، ٧٣٤، ٧٣٥، ٧٣٦، ٧٣٧، ٧٣٨، ٧٣٩، ٧٤٠، ٧٤١، ٧٤٢، ٧٤٣، ٧٤٤، ٧٤٥، ٧٤٦، ٧٤٧، ٧٤٨، ٧٤٩، ٧٥٠، ٧٥١، ٧٥٢، ٧٥٣، ٧٥٤، ٧٥٥، ٧٥٦، ٧٥٧، ٧٥٨، ٧٥٩، ٧٦٠، ٧٦١، ٧٦٢، ٧٦٣، ٧٦٤، ٧٦٥، ٧٦٦، ٧٦٧، ٧٦٨، ٧٦٩، ٧٧٠، ٧٧١، ٧٧٢، ٧٧٣، ٧٧٤، ٧٧٥، ٧٧٦، ٧٧٧، ٧٧٨، ٧٧٩، ٧٨٠، ٧٨١، ٧٨٢، ٧٨٣، ٧٨٤، ٧٨٥، ٧٨٦، ٧٨٧، ٧٨٨، ٧٨٩، ٧٩٠، ٧٩١، ٧٩٢، ٧٩٣، ٧٩٤، ٧٩٥، ٧٩٦، ٧٩٧، ٧٩٨، ٧٩٩، ٨٠٠، ٨٠١، ٨٠٢، ٨٠٣، ٨٠٤، ٨٠٥، ٨٠٦، ٨٠٧، ٨٠٨، ٨٠٩، ٨١٠، ٨١١، ٨١٢، ٨١٣، ٨١٤، ٨١٥، ٨١٦، ٨١٧، ٨١٨، ٨١٩، ٨٢٠، ٨٢١، ٨٢٢، ٨٢٣، ٨٢٤، ٨٢٥، ٨٢٦، ٨٢٧، ٨٢٨، ٨٢٩، ٨٣٠، ٨٣١، ٨٣٢، ٨٣٣، ٨٣٤، ٨٣٥، ٨٣٦، ٨٣٧، ٨٣٨، ٨٣٩، ٨٤٠، ٨٤١، ٨٤٢، ٨٤٣، ٨٤٤، ٨٤٥، ٨٤٦، ٨٤٧، ٨٤٨، ٨٤٩، ٨٥٠، ٨٥١، ٨٥٢، ٨٥٣، ٨٥٤، ٨٥٥، ٨٥٦، ٨٥٧، ٨٥٨، ٨٥٩، ٨٦٠، ٨٦١، ٨٦٢، ٨٦٣، ٨٦٤، ٨٦٥، ٨٦٦، ٨٦٧، ٨٦٨، ٨٦٩، ٨٧٠، ٨٧١، ٨٧٢، ٨٧٣، ٨٧٤، ٨٧٥، ٨٧٦، ٨٧٧، ٨٧٨، ٨٧٩، ٨٨٠، ٨٨١، ٨٨٢، ٨٨٣، ٨٨٤، ٨٨٥، ٨٨٦، ٨٨٧، ٨٨٨، ٨٨٩، ٨٩٠، ٨٩١، ٨٩٢، ٨٩٣، ٨٩٤، ٨٩٥، ٨٩٦، ٨٩٧، ٨٩٨، ٨٩٩، ٩٠٠، ٩٠١، ٩٠٢، ٩٠٣، ٩٠٤، ٩٠٥، ٩٠٦، ٩٠٧، ٩٠٨، ٩٠٩، ٩١٠، ٩١١، ٩١٢، ٩١٣، ٩١٤، ٩١٥، ٩١٦، ٩١٧، ٩١٨، ٩١٩، ٩٢٠، ٩٢١، ٩٢٢، ٩٢٣، ٩٢٤، ٩٢٥، ٩٢٦، ٩٢٧، ٩٢٨، ٩٢٩، ٩٣٠، ٩٣١، ٩٣٢، ٩٣٣، ٩٣٤، ٩٣٥، ٩٣٦، ٩٣٧، ٩٣٨، ٩٣٩، ٩٤٠، ٩٤١، ٩٤٢، ٩٤٣، ٩٤٤، ٩٤٥، ٩٤٦، ٩٤٧، ٩٤٨، ٩٤٩، ٩٥٠، ٩٥١، ٩٥٢، ٩٥٣، ٩٥٤، ٩٥٥، ٩٥٦، ٩٥٧، ٩٥٨، ٩٥٩، ٩٦٠، ٩٦١، ٩٦٢، ٩٦٣، ٩٦٤، ٩٦٥، ٩٦٦، ٩٦٧، ٩٦٨، ٩٦٩، ٩٧٠، ٩٧١، ٩٧٢، ٩٧٣، ٩٧٤، ٩٧٥، ٩٧٦، ٩٧٧، ٩٧٨، ٩٧٩، ٩٨٠، ٩٨١، ٩٨٢، ٩٨٣، ٩٨٤، ٩٨٥، ٩٨٦، ٩٨٧، ٩٨٨، ٩٨٩، ٩٩٠، ٩٩١، ٩٩٢، ٩٩٣، ٩٩٤، ٩٩٥، ٩٩٦، ٩٩٧، ٩٩٨، ٩٩٩، ١٠٠٠، ١٠٠١، ١٠٠٢، ١٠٠٣، ١٠٠٤، ١٠٠٥، ١٠٠٦، ١٠٠٧، ١٠٠٨، ١٠٠٩، ١٠١٠، ١٠١١، ١٠١٢، ١٠١٣، ١٠١٤، ١٠١٥، ١٠١٦، ١٠١٧، ١٠١٨، ١٠١٩، ١٠٢٠، ١٠٢١، ١٠٢٢، ١٠٢٣، ١٠٢٤، ١٠٢٥، ١٠٢٦، ١٠٢٧، ١٠٢٨، ١٠٢٩، ١٠٣٠، ١٠٣١، ١٠٣٢، ١٠٣٣، ١٠٣٤، ١٠٣٥، ١٠٣٦، ١٠٣٧، ١٠٣٨، ١٠٣٩، ١٠٤٠، ١٠٤١، ١٠٤٢، ١٠٤٣، ١٠٤٤، ١٠٤٥، ١٠٤٦، ١٠٤٧، ١٠٤٨، ١٠٤٩، ١٠٥٠، ١٠٥١، ١٠٥٢، ١٠٥٣، ١٠٥٤، ١٠٥٥، ١٠٥٦، ١٠٥٧، ١٠٥٨، ١٠٥٩، ١٠٦٠، ١٠٦١، ١٠٦٢، ١٠٦٣، ١٠٦٤، ١٠٦٥، ١٠٦٦، ١٠٦٧، ١٠٦٨، ١٠٦٩، ١٠٧٠، ١٠٧١، ١٠٧٢، ١٠٧٣، ١٠٧٤، ١٠٧٥، ١٠٧٦، ١٠٧٧، ١٠٧٨، ١٠٧٩، ١٠٨٠، ١٠٨١، ١٠٨٢، ١٠٨٣، ١٠٨٤، ١٠٨٥، ١٠٨٦، ١٠٨٧، ١٠٨٨، ١٠٨٩، ١٠٩٠، ١٠٩١، ١٠٩٢، ١٠٩٣، ١٠٩٤، ١٠٩٥، ١٠٩٦، ١٠٩٧، ١٠٩٨، ١٠٩٩، ١١٠٠، ١١٠١، ١١٠٢، ١١٠٣، ١١٠٤، ١١٠٥، ١١٠٦، ١١٠٧، ١١٠٨، ١١٠٩، ١١١٠، ١١١١، ١١١٢، ١١١٣، ١١١٤، ١١١٥، ١١١٦، ١١١٧، ١١١٨، ١١١٩، ١١٢٠، ١١٢١، ١١٢٢، ١١٢٣، ١١٢٤، ١١٢٥، ١١٢٦، ١١٢٧، ١١٢٨، ١١٢٩، ١١٣٠، ١١٣١، ١١٣٢، ١١٣٣، ١١٣٤، ١١٣٥، ١١٣٦، ١١٣٧، ١١٣٨، ١١٣٩، ١١٤٠، ١١٤١، ١١٤٢، ١١٤٣، ١١٤٤، ١١٤٥، ١١٤٦، ١١٤٧، ١١٤٨، ١١٤٩، ١١٥٠، ١١٥١، ١١٥٢، ١١٥٣، ١١٥٤، ١١٥٥، ١١٥٦، ١١٥٧، ١١٥٨، ١١٥٩، ١١٦٠، ١١٦١، ١١٦٢، ١١٦٣، ١١٦٤، ١١٦٥، ١١٦٦، ١١٦٧، ١١٦٨، ١١٦٩، ١١٧٠، ١١٧١، ١١٧٢، ١١٧٣، ١١٧٤، ١١٧٥، ١١٧٦، ١١٧٧، ١١٧٨، ١١٧٩، ١١٨٠، ١١٨١، ١١٨٢، ١١٨٣، ١١٨٤، ١١٨٥، ١١٨٦، ١١٨٧، ١١٨٨، ١١٨٩، ١١٩٠، ١١٩١، ١١٩٢، ١١٩٣، ١١٩٤، ١١٩٥، ١١٩٦، ١١٩٧، ١١٩٨، ١١٩٩، ١٢٠٠، ١٢٠١، ١٢٠٢، ١٢٠٣، ١٢٠٤، ١٢٠٥، ١٢٠٦، ١٢٠٧، ١٢٠٨، ١٢٠٩، ١٢١٠، ١٢١١، ١٢١٢، ١٢١٣، ١٢١٤، ١٢١٥، ١٢١٦، ١٢١٧، ١٢١٨، ١٢١٩، ١٢٢٠، ١٢٢١، ١٢٢٢، ١٢٢٣، ١٢٢٤، ١٢٢٥، ١٢٢٦، ١٢٢٧، ١٢٢٨، ١٢٢٩، ١٢٣٠، ١٢٣١، ١٢٣٢، ١٢٣٣، ١٢٣٤، ١٢٣٥، ١٢٣٦، ١٢٣٧، ١٢٣٨، ١٢٣٩، ١٢٤٠، ١٢٤١، ١٢٤٢، ١٢٤٣، ١٢٤٤، ١٢٤٥، ١٢٤٦، ١٢٤٧، ١٢٤٨، ١٢٤٩، ١٢٥٠، ١٢٥١، ١٢٥٢، ١٢٥٣، ١٢٥٤، ١٢٥٥، ١٢٥٦، ١٢٥٧، ١٢٥٨، ١٢٥٩، ١٢٦٠، ١٢٦١، ١٢٦٢، ١٢٦٣، ١٢٦٤، ١٢٦٥، ١٢٦٦، ١٢٦٧، ١٢٦٨، ١٢٦٩، ١٢٧٠، ١٢٧١، ١٢٧٢، ١٢٧٣، ١٢٧٤، ١٢٧٥، ١٢٧٦، ١٢٧٧، ١٢٧٨، ١٢٧٩، ١٢٨٠، ١٢٨١، ١٢٨٢، ١٢٨٣، ١٢٨٤، ١٢٨٥، ١٢٨٦، ١٢٨٧، ١٢٨٨، ١٢٨٩، ١٢٩٠، ١٢٩١، ١٢٩٢، ١٢٩٣، ١٢٩٤، ١٢٩٥، ١٢٩٦، ١٢٩٧، ١٢٩٨، ١٢٩٩، ١٣٠٠، ١٣٠١، ١٣٠٢، ١٣٠٣، ١٣٠٤، ١٣٠٥، ١٣٠٦، ١٣٠٧، ١٣٠٨، ١٣٠٩، ١٣١٠، ١٣١١، ١٣١٢، ١٣١٣، ١٣١٤، ١٣١٥، ١٣١٦، ١٣١٧، ١٣١٨، ١٣١٩، ١٣٢٠، ١٣٢١، ١٣٢٢، ١٣٢٣، ١٣٢٤، ١٣٢٥، ١٣٢٦، ١٣٢٧، ١٣٢٨، ١٣٢٩، ١٣٣٠، ١٣٣١، ١٣٣٢، ١٣٣٣، ١٣٣٤، ١٣٣٥، ١٣٣٦، ١٣٣٧، ١٣٣٨، ١٣٣٩، ١٣٤٠، ١٣٤١، ١٣٤٢، ١٣٤٣، ١٣٤٤، ١٣٤٥، ١٣٤٦، ١٣٤٧، ١٣٤٨، ١٣٤٩، ١٣٥٠، ١٣٥١، ١٣٥٢، ١٣٥٣، ١٣٥٤، ١٣٥٥، ١٣٥٦، ١٣٥٧، ١٣٥٨، ١٣٥٩، ١٣٦٠، ١٣٦١، ١٣٦٢، ١٣٦٣، ١٣٦٤، ١٣٦٥، ١٣٦٦، ١٣٦٧، ١٣٦٨، ١٣٦٩، ١٣٧٠، ١٣٧١، ١٣٧٢، ١٣٧٣، ١٣٧٤، ١٣٧٥، ١٣٧٦، ١٣٧٧، ١٣٧٨، ١٣٧٩، ١٣٨٠، ١٣٨١، ١٣٨٢، ١٣٨٣، ١

الانتشار المحدد في مقابل الشامل

الاستمرار يعني بالوقت. والانتشار يعني بالمكان.

فكر في هذا المثال: في شركة ضخمة للبيع بالتجزئة، تم فصل نصف العاملين باسم لحسابات. لندن من المحاسبين -نورا وكهن- كلاهما أصيب بالاكنتاب. ولم يحتمل أيهما ابحدث من عمل آخر لمدة أشهر، وتجنب كلاهما حساب شرائب دخلهما أو أي شيء آخر يذكرهما بالحسابات. ورغم ذلك استمرت "نورا" زوجة محبة ونشيطة وإسلامت حياتها الاجتماعية بصورة طبيعية وظلت صحتها قوية واستمرت في العمل ثلاثة أيام أسبوعياً وبالملازمة لدايمي كهن، وأعمل زوجته وطفله الصغير، وكان ينسفي كل أسبائه في شرواد كتيب. وكان يرفض حضور الحفلات مردداً أنه لا يحتمل رؤية الناس. ولم يعد يصحك أبداً على السكات وأصابه برد استمر معه طوال الشتاء كما ترك مغارة الجري

بعض الناس يستطيعون أن يضعوا مشاكلهم بمثابة داخل صندوق ويستمر في حياتهم حتى لو كس جانباً مهماً منها -عملهم مثلاً أو حياتهم العاطفية- يتداعى وآخرون يتركرون مشكلة واحدة تغطي على كل شيء. إنهم يحولونها لأساة. فمتدا يتقطع خيط من حيوط حينهم يتحل كل التسيج

وهذا يوصلنا إلى أن: الأشخاص الذين يصنعون تفسيرات شاملة لشكلهم يتخلون عن كل شيء. عندما بطرق القشل جاتياً واحداً. أما الأشخاص الذين يقدمون تفسيرات محددة، فقد يصبحون عاجزين في هذه الجزء الوحيد من حياتهم والكثهم يسبرون يثبات في باقي الأجر، وإليك بعض التفسيرات الشاملة والمحددة للأحداث البسيطة

محدد (مقتائل)

شامل (مقتائم)

"بروفيسور سلوجمان ظالم".

"كس المدرسين ظالمون".

"إنني شخص يتفهم بالنسبة لها".

"إنني شخص يتفهم".

"هذا الكتاب لا فائدة منه".

"الكتب لا فائدة منها".

حصلت كل من نورا وكهن على نفس الدرجات العالية فيما يتعلق بالاستمرارية في الاختبار. وكان كلاهما متشائماً في هذا المصدر. وعندما تم فصلهما، استمر كلاهما مكتئباً لفترة طويلة. ولكن كانت لهما نتائج مختلفة فيما يتعلق بالانتشار. فعندما صدمتهما الظروف السيئة، اتفجع كهنز أنها متدمر كل شيء. يحاول. وعندما تم فصله، اعتقد أنه غير صالح لأي شيء. بينما اعتقدت نورا أن الأحداث البسيطة لها صيبيات محددة جداً. فعندما تم فصلها

قلت أنها غير كفء في الحسابات

إن بعد الاستمرارية يحدد مدة استسلام الشخص، في حالة التفسير الدائم للأحداث
سبباً التي ينتج عنها عجز طويل مستمر، وينتج عنها المرونة في حالة التفسير المؤقت. وبعد
الانتشار يحدد ما إذا كان العجز يشمل جوانب كثيرة أو هو محدد في النقطة الأصلية. كان
كيف شحبة بعد الانتشار فمجرد أن تم فصله، على أن السبب شاملاً، وعلى مدى كل
بدائم حياته.

هل تهول الأمور بهذه الطريقة؟ الأسفة المكتوب أمابها PVB (فنتشارمين) هي أرقام ٥، ١٠، ١١، ١٢، ١٥، ٢١، ٣٠، ٣٢ أجمع إجابته هذه الأسفة واكتب المجموع على الخط في مربع الدرجات "PVB" متبعة صفر وواحد تسي شديد النفاذ. ٢ و ٣ معتدل النفاذ، ٤ متوسط، ٥ و ٦ معتدل النفاذ، ٧ و ٨ شديد النفاذ.

أسلوبه للتفسير المتقاتل للأحداث السعيدة هو عكس التفسير للأحداث السيئة. إن المتفائل يعتقد أن الأحداث الطيبة سوف تتحد كل شيء، يقوله، بينما يظن المشائم أن الأحداث الطيبة قد سببها عوامل محددة. عندما عرض على نورا عملاً مؤقتاً في نفس الشركة فكرت "بهم أخيراً قدراً أنهم لا يستطيعون الاستغناء عني". وعندما عرض على كيث نص العزم فكرت "إنهم لابد يفتنون من نقص في العمالة". وذلك التزبد من الأمل.

شامل (مقتضات)

وحدود (مقدمات)

انہی کی

إني فيكم في العذاب

لكن ألقى على فراية بيورصة البترول ابن أخى يعرف دول ستريت

لَقَدْ كُنْتُمْ حَقَّابًا

لقد كنت حذراً بالتمه لها

حسب لتلك قيمة يتعلق بالكتل الأحداث السعيدة. البند الكتروني أممها PVG
أولمها هي ٣، ٤، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٩ كل بند يتجه صر هو تشاوي (محدد)
لفي اسأل رقم ٢٤، الذي كان يسأل من رد ذلك تجاه صديق يشكك على مساعدته،
هل أجبت. "إنني أعجب مساعدته في الأوقات الصعبة" (محدد وتشاوي)، أم "إنني أمتهم
بالناس" (شامل وملائل)؟ باستخدام الأرقام المكتوبة في الناحية اليسرى، أجمع درجاتك لهذه
الأسئلة واكتبها على الخط في مربع المراجعات "PVG" إذا كانت درجاتك ٧ أو ٨، فهذا
يعني قدرًا شديدًا، ٦ قليلًا، ٤ أو ٥ متوسطًا، ٣ معدوم التشاؤم، صر أو ١ أو ٢
يعني شديد التشاؤم

مادة الأمل

كان الأمل إلى حد كبير هو مملكة محدثي التلفزيون، والساسة، وركلاء الإعلانات، وملهوم النقاد المكتسب جنب الأمل إلى التعامل حيث حلقه العلماء من أجل فهم كيفية عمله أن يكون لدينا أس أو لا يكون فذلك يعتمد على مبدئين يتخذان مبدأ إيجاب أسباب دائمة وشاملة للأحداث السعيدة مع أسباب مؤقتة ومحددة لسوء الحظ هو فن الأمل، وإيجاد أسباب دائمة وشاملة لسوء الحظ والأحداث السهنة وأسباب مؤقتة ومحددة للأحداث السعيدة فهو ممارسات اليأس

الأحداث السهنة يمكن وصفها إما بطريقة بائسة أو مفعمة بالأمل كما في هذه الأمثلة:

اليأس	الأمل
"إنني عبي".	"ذهني متعثر حالياً"
"أرجل ديكماتوريون".	"كان زوجي في مزاج سيئ"
"هناك احتمال يتسبه خمسين بالمائة	"هناك احتمال بنسبة خمسين بالمائة
أن يكون هذا الزوم سرطان"	"لا يكون هذا الورم أي شيء، دي بال"

ونفس الشيء يعطى على الأحداث الطيبة

اليأس	الأمل
"إنني محطوط".	"إنني موهوب".
"زوجتي تبهر عملائي"	"زوجتي تبهر الناس جميعاً"
"ولايات المتحدة ستقضي على الإرهابيين".	الولايات المتحدة ستقضي على كل أعدائهم

ربما كانت أهم درجات الاختبار هي درجاتك في الأمل (HoG & HoB) بالنسبة HoB خذ مجموعك في PVB وأضفه إلى مجموعك في PmB وبالنسبة HoG، خذ درجاتك في PVB وأضفها إلى درجاتك في PmB ولأن قم بطرح درجات HoB من HoG (لو كان المجموع من ١٠ إلى ١٦، فانت مفعم بالأمل بشكل رائع، وإذا كان من ٦ إلى ٩ فانت معتدل الأمل، وإذا كان من ١ إلى ٥ فانت متوسط، وإذا كان من ٥ إلى صفر فانت معتدل اليأس، وإذا كان أقل من ٥ فانت بانس تماماً.

لأشخاص الذين يفسرون الأحداث السعيدة على أنها دائمة وشاملة، وأيق يفسرون تفسيرات رقتية ومحددة للأحداث السيئة، يستمدون عاقبتهم سرعياً من أمثالك ويمدعو لنعم بسهولة عندما ينجحون برف. أما الأشخاص الذين يقدمون تفسيرات مؤقتة ومحددة للنجح، وتفسيرات دائمة وشاملة للفشل، فإنهم يحلون إلى الامتياز تحت الضغوط - سر - لوقت طويل أو خلال المواقف - ونادراً ما يعودوا للنيل.

زيادة التفاوض والأمل

هناك طريقة مؤثرة جيداً لبناء التفاوض وهي تتكون من إمبراك ثم عقيدة الأفكار المتشائمة كلنا لدينا بالفعل مهارات التفكير، ونحن نستخدمها عندما يقوم أي شخص -مناس في العن -بلاً، أو على المحبوبة- باتهامنا كذباً بالتقصير. يتهكم مثافتك قائلاً: "إنك لا تستحق أن تكون نائب رئيس شئون العاملين. إنك عديم التفكير، وأناني، والوظفون الذين يعملون معك لا يستطيعون احتمالك". وفي ذلك فإنك تسوق كل الأساليب التي تثبت خطأ هذا الشخص، ومنها مثلاً انتقير المعالي الذي منحته لك موظفوك في العام الماضي، والمهارة التي أظهرتها في إدارة أكثر ثلاثة موظفين معلمي الراس في قسم التصويب. ولكن عندما تقول لأنفسنا نفس الامتيازات، فإننا عادة ما نقفل في تفكيرها، على الرغم من أنها عادة ما تكون اتهامات خاطئة. إن مدح تعيد أفكارك المتشائمة هو أن تتركها أولاً ثم تتعامل معها كما لو كانت صادرة من شخص آخر، مما يسهل وسائته في الحياة هو أن يجعلك تبيعاً.

وايت برامناً قصيرة لكيفية القيام بذلك بمجرد إمبرالك أن لديك فكرة مثابوية تبدو بلا صوغ. هاجمها مستخدماً النموذج خماسي الأجزاء: الجزء الأول هو المحنة، والجزء الثاني هو المعتقدات التي كونتها لقلبك عندما وقعت المحنة، والثالث هو النتائج المتبادلة مثل هذه الاعتقادات، والرابع هو تفكيرك لاعتقاداتك الروتيني، والخبر هو شخص الهافك الذي يحدث عندما نغند للكرة المتشائمة بنجاح. ومن طريق تفكيرك الفدال لاعتقاداتك التي تتبع وقوع محنة ما، تستطيع أن تغير رد فعلك من اكتئاب وألم إلى نشاط وسعادة.

المحنة: خرجت وزوجي للمشاة وحدنا لأول مرة منذ ولادة طفلنا وأدعينا الليلة ننشاهن حول كل شيء، بدءاً من لكسة التناول وانتهاء بما إذا كان رأس طفنا أقرب شهياً لي ولعائلتي أو زوجي وعائلته

الاعتقاد ماذا دعانا؟ إننا هنا من المفترض أن نستمتع بعشاء رومانسي، وبدلاً من ذلك نصبح لهلنتا في مراك حول أكثر الأشياء غباءة. لقد قرأت مفلأ يقول إن الكثير من الزيجات تنتهي بعد ميلاد الطفل الأول يبدو وكأننا نسير في هذا الالجد. كيف لي أن أوعي الطفل وحدي؟

التناج: شعرت بحزن عميق وإحباط، كما شعرت بشعور هستيري. ثم أستطلع أن أناول عشائي، وأخذت أصعب به في طبق. كان زوجي يحاول يوضح أن يمرر الحالة، ولكنني كنت بالكاه أنظر إليه.

التفكير: ربما أكون غير واقعية إلى حد ما. من المسير أن تشعر بالرومانسية عندما تكون قد عجزت عن الحصول على ثلاث ساعات متتامة من النوم على مدار الأسابيع السبعة الماضية، ومع شعورك بالقلق من ميلان صدرك آه؟ هذا رومانسي؟ ثم عشاء واحد سيئ لا يعني الانفصال. لقد مرونا بلوقات عصيبة أكثر من هذا وخرجنا معها ونحن نشعر بأن علاقتنا أفضل. أظن أن علي التوقف عن قراءة هذه المجلات الغبية. لا أصدق أنني أجلس هنا أخطط لجدول الزيارات بعد الانفصال لمجرد أن زوجي يظن أن رأس الطفل يبدو أكثر شبهاً بعمه الكبير من خائني أظن أني احتاج فقط إلى أن أهدأ قليلاً وأعتبر هذا العشاء كمحاولة أولى جيدة للرومانسية والعشاء التالي سوف يكون أفضل.

شحن الطاقة: بدأت أشعر بالتحسن وبالتركيز أكثر على زوجي. لقد أحبرته بلقلمي بشأن صدري، وضحكنا من قلبيها ونحن نفكر في رد فعل النادل وقررنا اعتبار هذا العشاء تدريباً وأن نمارد الطروج الأسبوع المقبل ونحاول مرة أخرى وبمجرد أن تحدث عن الموضوع، بدأ أن كلمنا يستمتع أكثر وشعرنا بأننا مترابطان أكثر.

من الضروري أن نعرك أن اعتقادك هي مجرد اعتقادات قد تكون وقد لا تكون حقائق. فلو أن إنسانة غيرة هاجمتك في غضب قائلة "إنك أم فظيمة إنك أنثية وليس لديك تدين وغبية". فكيف يمكن أن تتصرفي؟ على الأغلب سوف تشجعلي الانهزامات. ولو أنها تسربت إلى دهن نفسك، فإنك سوف تصمبها (سواء في مواجهة تلك الإنسانية أو داخل نفسك). قد تقرر أن "إن أطفاسي محبوبتي. إنني أقضي معهم أوقاتاً كثيرة. إنني أعلمهم النجير، وكرة القدم، وأعلمهم كيف يتماشون مع عالم صعب. إنها مجرد إنسانة غيرة لأن أطفالها أصبحوا سهين".

وبعد ذلك يمكننا بصورة أو بأخرى أن نعيد بين أنفسنا والاتهامات غير الحقيقية التي يوجهها لنا الآخرون، ولكننا أسوأ كثيراً حيال إيمان أنفسنا عن الاتهامات التي يوجهها يومها لائسنا وعلى أية حال، إذا كنا فكرنا في هذه الاتهامات نحن أنفسنا، لحنناً هي اتهامات صحيحة، أليس كذلك؟ نعم، ليس كذلك!

ما نقوله لأنفسنا عندما يواجه فشل قد يكون بلا أساس فقله شغل ألقاويل مناس غير. إن التفسيرات الممكنة عادة ما تكون تقويعات، إنها مجرد عادات فكرية سيئة أفرتها خبرات غير سمدة في الماضي، صراعات الطفولة، أو نسوة وصرامة الأهل، أو مدرب شديد الانتقاد، أو تجربة أخطت كبرى، ولكن لأنها تبدو صامدة من أنفسنا، فنحن نتعاس معها كحقيقة لا ريب فيها

إنها مجرد معتقدات على كل حال وليس لمجرد أن شخصاً يذم أو يهين أو ألا يعيش أو ألا يحب أو أنه غير كفء، أنه هنا يعني أن هذا صحيح من الضروري أن نتراجع للوراء ونبتعد بمعص عن تفسيراتك المتشائمة، على الأقل بالقدر الكافي لمراجعة مدى دقها، أن انتحرق من ردة الاعتقادات المتعكسة هو الهدف من التسديد والخطوة الأولى هي أن تعرف اعتقادك التي تحتاج للتسديد، والخطوة التالية هي أن تقوم بعملية التسديد.

تعلم المجادلة مع نفسك

هناك أربع طرق مهمة لجعل تفكيرك مقبلاً سنناقش كلاً من هذه الطرق في قسم منفصل فيما يلي

الدليل

أكثر الطرق إقناعاً لتفنيد اعتقاد سلبي هي أن تظهر أنه خاطئ من الناحية الواقعية في معظم لأوقات، سوف تجد الحقائق في جانبك حيث إن رمود الفعل التشاؤمية تجاه الصحن كثيراً ما تكون ردود فم مبالغاً فيها. عليك بتبني وظيفة المحقق ولوجيه السؤال الثاني لنفسك. "ما لدليل على هذا الاعتقاد؟"

إذا حصلت على موجهات سيئة قيمها باعتقاد بانك "الأسوأ في الفصل"، فعليك أن تتحقق من الدليل هل الشخص الذي يجلس بجوارك حصل على تقدير أقل؟ وإذا كنت تعتقد أنك أفسدت نظامك الغذائي، فقم بحساب السعرات الحرارية التي تناولتها بالخارج قد تكشف أنها أكثر فهدلاً من المشاء الذي تركته لتخرج مع زملائك

من المهم أن ترى الفارق بين هذه الطريقة وما يسمى قوة التفكير الإيجابي. إن التفكير الإيجابي يشمل محاولة الاقتناع بعبارات مشجعة مثل "لنسي أصبح أفضل وأفضل، في كل يوم، وفي كل مجال"، وذلك في غياب الدليل أو حتى في مواجهة الأدلة العكسية. بوسعك استحضار مثل هذا العمل الفذ وهو الاقتناع بمثل هذه العبارات، فإن هذا يزيدك قوة. لكنني من الأشخاص المتشككين والذين تدربوا على التفكير النقدي لا يستطيعون القيام بهذا النوع من التشجيع والدعم. والتلاؤل المكتسب -هالطائرة- يعنى بالدقة من فهم وسائلك، مؤثرة في لفهمك أن تبحث عن دلائل تشير إلى النشوء في تسيرك الأسوي في معظم الأحيان، سوف تكون لحقيقة بهائلك.

الهذائل

لا شيء تقريباً يحدث لك له مسبب واحد فقط، معظم الأحداث لها العديد من الأسباب. فلو أنك أجبت إجابات سيئة في امتحان، فإن كل ما يلي قد يكون مشتركاً في ذلك: درجة صعوبة الامتحان، ومضار مذاكرتك، ومدى ذكائك، ومدى عمل المعلم، وأداء الطلبة الآخرين، ومدى تعب ابن القشاشين لديهم طريقة في التعلق بأسوأ هذه الأسباب، أكثرها اسمرية وانتشراً. وهذا أيضاً يجد التقيد الحقيقة بجانبه. هناك العديد من الأسباب، فلماذا تتعلق بأسوأ الأسباب؟ لتسأل نفسك هل هناك أية طريقة أقل تسبباً من هذه الطريقة؟

لكي تعد معتقداتك، تفكر في كل الأسباب الممكنة. ركز على التقدير منها ولم تبدل الوقت الكافي للدراسة، والمجهود (هذا الامتحان بالذات كان عسيراً)، وغير الشحسي (لقد كفر الأستاذ المرحوم بصورة غير عادلة). قد تحتاج أن تبذل جهداً كبيراً لتتولد أفكاراً بديلة، والتعلق باحتمالات أنت مقتنعة تماماً بأنها صحيحة. تذكر أن معظم التفكير العشوائي يتكون من عكس هذه الأشياء، حيث يقتضيت بالكثر الاعتقالات كآبة، ليس من أجل الدليل ولكن لأنها كتيبة جده. مهنتك هي أن تكف عن هذه العادة الدمرة بأن تصبح بارهاً في توليد الهذائل.

الافكار

ولكن الطريقة التي تسير بها أمور دنيانا لن نجعل الحقائق دائمة في جانبك. إن الواقع قد يكون ضدك، وقد تكون اعتقاداتك السلبية في نفسك صحيحة.

فحتى لو أن اعتقاداتك صحيحة، فعليك أن تقول لنفسك: ما أثار ذلك؟ صحيح أن اعتقادك بكونك رومانسية، ولكن ماذا يعني هذا؟ إن عشاً واحداً سيلاً لا يعني الطلاق.

عليك أن تسأل نفسك ما احتمال وقوع أسوأ سيناريو؟ هل تعني التقديرات الثلاثة أسبباً في تقريرك الدراسي أن لا أحد سيقوم بمحاضرتك وطبقاً؟ هل زوجان من أصدقاءك وظيفي وكثيرة يعني فضلاً أنك محكوم عليك بالصفحة للأبد؟ في هذه المرحلة، عد إلى أسلوب الأوبن وأعد لبحث عن الأدلة في مثالنا السابق، تذكرت الزوجة أنها وزوجها قد مرأ بارقت أصعب من هذه.

الاستفادة

أحياناً تكون نتائج التفكير بالاعتقاد ما أكثر أهمية من حقيقته. حل الاعتقاد مدمر؟ عندما تتوقف عن نشاطك الفذهائي فإن رد خطك. "إنني شره تماماً" هو وصفة للتفكير تباداً عن نشاطك العدائلي. بعض الناس يحبطون بشدة، عندما يرون الظلم في هذا العالم يمكن أن تدلّط مع هذا لشعور، ولكن الاعتقاد نفسه يمكن أن يسمب حزناً أكبر مما يستحق. ما الاستفادة التي ستعود علي إذا عشت وأنا أعتقد أن العالم لا بد وأن يكون تبادلاً؟ نكتيك آخر هو أن تذكر باستمعير كل الطرق التي يمكن أن تغير الموقف في المستقبل. حتى إذا كان الاعتماد صحيحاً الآن، ليس الموقف متغير؟ وكيف يمكن تغييره؟ قروا الزوجة المذكورة سابقاً التوقف عن قراءة مقالات تلك الصجلة للأولية عن الطلاق.

سجل تفكيرك

أريد منك الآن أن تدرب على التفكير خلال الأحداث الخمسة السبعة التالية التي ستواجهك في حياتك اليومية، اسمع بالاعتماد لاعتقاداتك، ورتب النتائج، وفند تلك الاعتقادات بقوة لم لاحظ الخاطئة التي تتولد ببعضاً فتجرح في التعامل مع الاعتقادات السلبية. سجل كل هذا فيما يلي. هذه الأحداث الخمسة المفضضة يمكن أن تكون صغيرة. تأخر البريد، أو عدم الرد على اتصالك، أو عدم قيام الطفل الذي يعلأ خزان سيارتك بالمغاز بفصل الزواج الأمامي لسبابة في كل من هذه الأحداث، استخدم الأساليب الأربعة للتفكير المؤثر.

وقب أن تبدأ، امسح الفائلين التاليين الأول يدور حول حدث سمين، بينما الثاني يدور حول حدث طيب.

المحنة: تلقيت التهنيتات على المحاضرة التي ألقيتها حول الشفاء النفسي من انعدامات. قالت إحدى التهنيتات. "كنت خائف فتي بشدة في هذه المحاضرة بشي".

الوحيد الذي أثر في هو كون الأستاذ عملاً بهذه الإصرار والعق. إن معظم اجنت اكر حبيبة من بروميسور ريشموند. لا تحضر هذا العمل أياً كان النم-

الاعتقادات. جراً وقاحة هذا الفر الصغير الطلبة هذه الأيام يتوقعون أن يكون الصوت في الصحافة غلبة في الحيوية والنقاء، ولو لم يكن لديك وسائط متعددة وميزة فزتك ستمتد صلاً إنهم لا يمكنهم أن يحتفلوا أن تقدم لهم مادة فكرية وأن تتوقع منهم أن يفكروا ويعملوا أدهانهم قليلاً لقد سببت تماماً موقف هؤلاء المسافر من الجهد أنني لا أعرف من الذي كتب هذا التعليق

النتائج كنت شديد الغضب اتصلت بزوجتي وقررت لها التقييم مثيراً مدة عشر دقائق. وحتى فيما بعد، كنت ساريت محيطاً منه ظلت أردد لنفسى كم هم هؤلاء، الطلبة معززون ومثلون.

الغضب: كانت تلك وقاحة بالفعل. يمكنني تفهم عدم إعجاب أحدهم بأسرع ولكن لا يوجد سبب لأن يكون يمثل هذه البنية. ولكن علي أن أتذكر أنه تقديم واحد فقط. خالية الطلبة يبدو أنهم يرون المنهج طيباً، ولكنني لم أحصل على تعبير منزع كما تعودت وعدد غير قليل من الطلبة قد علق بأن سيكون من الأسهل لهم سيماب المادة أو أنني استخدمت بعض الترائح التوضيحية. إنهم لم يطلبوا عرض باليزر، وإنما مجرد تقنية بسيطة لجعل المادة أكثر تشويقاً واستيعاباً ربما أكون قد أصبحت كسولاً إلى حد ما لقد كنت أبذل الجهد للبحث عن طرق لجذب الطلبة إنني لم أعد أستمتع بتدريس المنهج كما اعتدت وأظن أن هذا قد ظهر واضحاً. ربما علي أن أعتبر التقييم كدعوة للنقطة وأن أبذل بعض الوقت في تطوير المادة

سحب الطاقة: شعرت بالافتقار الطاقة. كنت مازلت غاضباً من الطريقة التي عبر بها الطالب عن رأيه ولكنني نجحت في أن أفتح رأيه في منظوره الصحيح. لا يمكنني الاعتراف بأنني أصبحت كسولاً إلى حد ما، ولكنني استطعت تركيز طاقتي على تطوير منهجي. شعرت أنني قد استمدت صليتي بالمادة وكنت متشوقاً لأن أنتج المسح

وكما ذكرت آنفاً، فإن الأسلوب التشاؤمي لتفسير الأحداث السعيدة هو عكس نفس الأسلوب بالنسبة للأحداث السيفة. فإذا كثر الحدث سعيداً، فإن التشاؤمين يقولون إنه موقف ومحدد، وليس لي أي صلة به. إن التفسيرات التشاؤمية للأحداث السعيدة تلميح من لاندنغ ومن الاستدلال الأمثل للنصر. هذا المثال يظهر كيف يمكن أن تُفسد التفسيرات المؤقتة والمحددة والخارجية للنجاح وتحولها إلى تفسيرات دائمة وبمنشرة وشخصية، وهي التفسيرات التي نحتاجها للحفاظ على تكرار النجاح.

المحنة: أظهنني مديوني أنه قد أصيب ببعض الأفكار التي فطمتها وطلب علي أن أحفر معه اجتماعاً موسماً وأن أعرض الأفكار على الفريق التنفيذي.

الاعتقادات: يا إلهي، استأصديني منه بيدي في أذهب لهذا الاجتماع سأعرض بعضي بذلك للصحرة. لقد كنت مجرد محفوظ في متابعتي معه وفي الواقع لم تكن تلك فكري على كل حال؛ إنها أشياء كان المديد معاً يتحدث عنها. لقد تحدثت بصورة طيبة ولكنني لا أملك الفهم العميق الذي يمكنني من الرد على أسئلة محترفين. سوف أعرض للإمالة.

استنتاج: شعرت بخوف كبير لم أكن أستطيع التركيز كان يجب أن أفسح وقتي في الإعداد للعرض، ولكنني كنت أفتقد خط التفكير التسلسلي.

التعميد: موقف للحظة هذا شيء طيب وليس شيئاً سيئاً صحيح فسي وضعت العرض مع آخرين، ولكن ليس من الواقعي أن أقول إنها ليست أفكاراً في الواقع، في اجتماعنا الأخير، كنت أنا الشخص الذي عبر الأارتق وتوصل إلى الطريقة (الجديدة) أي شخص سيشعر بالقوة تجاه تقديم عرض أمام كبار التنفيذيين، ولكنني لا أستطيع أن أنهي نفسي جانباً إنني لم أكن تركيزي ومعارفي. لقد ظلمت أفكار في هذا الشأن لهذا طويلاً. لقد كتبت أفكاراً ومروتها في القسم إن سبب اختيار الرئيس ني أن هو معرفته بأنني سأقوم بعمل جيد إنه لن يعرض سمعته للخطر بأن يضع أي شخص أمام رؤسائه إنه يثق بي، وعلي أنا أيضاً أن أفتق بنفسي.

شخص العلاقة: أصبح أكثر تركيزاً وهدوءاً قررت أن أختار اثنين من زملائي وأن أشرح على العرض أمامهم وحقيقة، بدأت أتربص التحدي، وكلما عملت أكثر،

أردت منه يمسي لقد توصلت حتى لبعض الطرق الجميدة لمرض الأمر والتي جعلت الكلمة كلها أكثر اتساقاً.

لأن عليك اللهام بذلك في حياتك اليومية خلال الأسبوع القادم. لا تبحث عن معنى، ولكن عندما تعرض لك، انتبه جيداً لحوارك الداخلي. عندما تسمح الاعتقادات السلبية، قم بتنفيذها ضحياً لأمك، ثم قم بتنفيذ الخطوات الخمس

١

المحنة.

الاعتقاد.

النتائج:

التنفيذ:

شحن الطاقة:

٢

المحنة

الاعتقاد

النتائج

التنفيذ

شحن الطاقة

٣

المحنة:

الاعتقاد:

النتائج:

التنفيذ.

شحن الطاقة

٤

المحنة:

الاعتقاد

النتائج

التنفيذ

شحن الطاقة

المحنة:

لا مفر.

النتائج

الطموح.

شحن الطاقة

في فصل ٥، ناقشنا ما تمنيه السعادة في الماضي. وكيف يمكن الحصول على المزيد من لذة من الماضي. وفي هذا الفصل، ناقشنا ما الذي يكون السعادة في المستقبل، وأساليب تفعيلية لتحسين سعادتك في هذا المجال. والآن سنحاول إله السعادة في العاشر



السعادة في الحاضر

السعادة في اللحظة الحالية تتكون من حالات مختلفة تماماً من السعادة في الماضي أو المستقبل، وهي نفسها تحتوي على نوعين مختلفين تماماً من الأشياء. المتع والإشباعات والمتع هي سرّات لها مكونات حسية وانفعالية واضحة وقوية، ما يسميه الملاسطة الأساسية انخامّ: النشوة، والإثارة، والسرور، والفرح، والهدوء، والراحة إنها سرّية الزوايا واحتياج لقليل من التفكير، إن احتاجت لأيّ شيء والإشباعات هي أنشطة تحب جداً أن تعربها ولكن ليس شرطاً أن تكون مصحوبة بأية مشاعر يفتية على الإطلاق ولكن لإشباعات ستعرقنا تماماً فتصبح مستقرتين فيها وتنفذ الشعور بالذات. الاستمتاع بحوار عظيم، وتسلق الصخور، وقراءة كتاب جيد، والرقص، والقطب كلها نماذج للانشطة التي يتوقف فيها الوقت بالنسبة لنا، وتواجه مهلاتنا التحدي، وتصبح على أحوال بقدراتنا ونشاط فورتنا والإشباع يعيش أطول من المتع، ويتضمن الكثير من التفكير والتفكير، ولا ينفذه بسهولة، وهو ما تحفزه قدراتنا وهماثلنا.

المتع

ليست هناك الكثير من الأهم

الصغيرة التي

تدخل فيها موانع تراها

أول مرة

بأي مقعة، وأي بهجة،

وليتك تتوقف عند المحطات التجارية

النهائية

للتشري أشياء جميلة؛

لاكن، ومرجان، وكهرمان،

وفينوس

وعطور مغيرة من كل نوع،

أكبر عدد يمكنك الحصول عليه من العطور الثمينة .

من قصيدة Kallikles، سي بي كتابي

المتع الجمسية

هذه السرور فورية وتأتي من خلال الحواس وهي لحظية إنها تحتاج شيء قليل من التفسير أو لا تحتاج لأي تفسير إن أعضاء الإحساس مرتبطة مباشرة بمشاعر إيجابية، إن لمس، ولتذوق، والشم، وحرك الجسم، والرؤية، والسمع، تستطيع كلها أن تولد المتعة مباشرة وليس اللم فقط، قطع الأيس كريم بالتقليط يقلل نفس الشيء في الشهر السنة الأولى من الزواج وعندما تكون مغطى بالقفاز، فإن حماماً دافئاً ينظفك ويجعلك تشعر شعوراً طيباً، وقد الشعور بطلب ينقل إليك معلومة أنك أصبحت نظيفاً كما أن الإرضاع الجنسي لا يحتاج لأي وكالة رعاية لحدوثه من مميزات، وبالتالي ليس القاس، يكون تفرغ ثلاثة مثلية بمثابة الراحة المروجة بالسعادة لهم. والرؤية والسمع مرتبطان أيضاً بمشاعر إيجابية، بصورة أقل مباشرة، ولكنها فورية. عووم رهيبي خال من السحب، أو أغنية جميلة، أو صوت لأطفال وصغار الحملان، أو الجلوس أمام مفضل في مساء خلجي كلها تاذج من المتع الجمسية

وبصورة أكثر تعقيداً فإن الأحاسيس المعقدة يمكن أن تؤدي إلى متع حسية، وبالنسبة بي، فإن هذا، بشحن الفشار المتناثر، أو موسيقى باخ، أو رشقة من مشروب المفضل، أو أطر مشهد من نفس الأول من سرجهتي المفضلة، أو الاستماع إلى قصيدة رائعة، أو الشعور بقبضة طفلي الصغيرة ذات الشهرين من العمر وهي تمسك إصبعي سبابتي الصغيرة.

وعلى الرغم من السرور الذي يجلبه تلك الأشياء بفقدانها فإنه ليس من السهل بناء حياتك على المتع الجمسية لأنها جسيماً لحظية. إنها تختفي بسرعة جداً بمجرد انقضاء. لشهر انقارحي. ومعتاد عليها بسرعة كبيرة وعادة ما يحتاج إلى جرعات أكثر توصيل نفس نتائج الأول دائماً ما يكون أقل تذوق للأيس كريم بالتقليط، وأول ثوان من ادوية سميت

من البار المتقنة هو الذي يمتحك النشوة. وبدون أن تخشى هذه الأشياء باعتدال، فإن هذه المتع تنفذ جيداً.

المتع الأسمي

المتع الأسمي تشارك مع المتع الجسدية في الكثير والكثير. ومثل تلك الأخيرة، فإن لها أيضاً "أحاسيس خام" إيجابية، وهي لحظية، وسريعة الزوال، وقابلة للتمود ولكنها أكثر تلبداً بصورة ملحوظة فيما يتعلق بالوظائف الخارجية. إنها أقرب للإدمان، وهي أيضاً أكثر تلبداً وتنبهاً من المتع الجسدية.

هناك طرق عديدة لتنظيم المتع الأسمي وطريقتي مجرد واحدة من نظم عديدة. لقد بدأت بشعر إيجابي واحد هو اليهجة joy ويحدث من كل معانيها في قاموسي ثم أخذت كل كلمة جديدة وبحثت عن كل معانيها وكررت ذلك حتى أنهيت كل المعاني وهذا الأسلوب وصلني، لدهشتي، لعدد أقل من مائة شعور إيجابي تضم كلاً من المتع الجسدية وسامية ثم قمت بتفحص الكلمات الخاصة بالمتع الجسدية (مثل: هزة الجماع، والتعب)، وتبقى لدي ثلاثة مستربات للمتع السامية وقعت يتسببها تبعاً لقوتها

المتع ذات القوة الكبيرة تضم النشوة، والوجد، والانهاج، والرج، والنشاط، والحيوية، والآثار. وللمتع متوسطة القوة تشمل: الحماس، والتألق، والطرب، والجادية وتشتمل المتع الأقل قوة على الراحة، والانجمام، والتسلية، والاسترخاء، وبالتسوية للهدف الذي أرمي إليه وهو معاشه المكثفة التي يمكنك أن ندعم بها تلك الحالات في حياتك. لا يهم كثيراً ترتيب المتع الذي تختاره. فجميع الأشكال والتراكيب لها طرق مشتركة تؤدي إلى الدعم المطلوب.

دشم المتع

في البداية لابد وأن أقول إنك لا تحتاج لخبير ليوصلك وينصحك بشأن المتع في حياتك. إنك تعرف تماماً ما قد يؤثر عليك وكيف تحصل عليه أفضل من أي عالم نفس. ولكن هناك ثلاثة مبادئ نبعت من الفراسة العلمية للشاعر الإيجابية يمكنها مساعدتك لزيادة لحظات السعادة في حياتك. التمود، والتذوق، والانتباه. إن تحرير طاقة هذه المفاهيم السيكلوجية يمكن أن يمنحنا دروساً على مدى الحياة لزيادة المشاعر الإيجابية

التعود وما هو أسوأ

نفع، سواء اجسدية أو السامية، لها سبب ومجموعة خاصة من الخصائص التي تحد من دائرتها كمصادر للسمعة الدائمة وهي بالطبع سرعة الروال وعادة ما تكون به نهاية ملائمة عندما طلبت من طلبتي أن يقوموا بخفي مرح (مثل مشاهدة فيلم)، اكتشفنا أنه عندما ينتهي، لنشهى اللقمة فهمجود روال التأثير الخارجي فإن الشعور الإيجابي يشق حلق أمواج انطباع الجارية مطلقاً أثراً ضليلاً للنهاية وهذا يحدث بانتظام لدرجة أن الاستثناءات تكبت انطباع الفيلم القادو الذي يزور حبالك في اليوم التالي ("ملك الحواتم" مثلاً)، أو الرمدان طعام جميل يستمر لأكثر من دقيقتين كاملتين في ضحك

إن الانطباع المتكرر بسرعة في نفس المتع لا يفلح. إن منعة التثاق الثاني لأبسط كرم الغانبيبا هي أقل من تعبه المرة الأولى، وبعد المرة الرابعة، تكون محرو سمرات حرارية. وبمجرد الاكتفاء من السمرات الحرارية فإن المذاق يكون أفضل قليلاً من المورق لقوى هذه الطريقة تسمى التعود أو التكيف، وهي حقيقة حيائية لا تتغير خاصة بالجهلزمعني إن خلاها انصبيبة مبروجة بحيث تستجيب للأحداث الجديدة ولا تتعمل إذا كانت الأحداث لا تقدم معلومات جديدة. فعلى مستوى الخلية الواحدة، هناك ما يسمى مد عمم الانجدة وهي لمدة التي لا يستطيع فيها المصب أن يثار ثانية (وهي عادة ثوان معدودة) وعلى مستوى الخ كنه، فإن تلاحظ الأحداث الجديدة وسهل المسافة فكلما تكررت الأحداث، عاصب في خلية المدع للمولة

واستمع لا ثروك سريعاً فحسب، بل إن العديد منها يخلف أثراً سيئاً حتى تتذكر مركز استمع الذي زعم المور عليها في عقول القتران منذ أربعين عاماً مضى. إن انبا حطب قامو بزرعة أسلاك رفعة جداً في مناطق خاصة من صلب القتران (تحت القشرة المخية) مصدر منها تيار كهربائي صغير كلما ضغط الفكر على قضيب هذه القتران فسلط هذا التحفيز الكهربائي عس لعدم، ولجنس، وحتى على الحياة نفسها ولقد توصل الباحثون إلى شيء مهم ولكنه كان حول الإنسان أكثر منه حول المتع. فلقد اكتشفوا أن التحفيز الكهربائي يصنع رغبة عنيفة للغاية. وهذه الرغبة يشبهها التحفيز الكهربائي التالي والذي يولد بدوره للأسل رغبة أخرى هذه الرغبة ستزول في دقائق معدودة إذا استطاع الفكر أن يحجم عن ضغط اللطبيب، ولكن الرغبة شديدة الإلحاح لدرجة أن الفكر يضغط القصب حتى يستط، ليس لأن يحصل له متعة ولكن لأنه قد وقع في دائرة شريرة من الرغبة. إن تولد الرغبة، دون إخمادها، هو نفسه أمر سسي وسوف يتجنبه الفكر

من حشر ظهرك ويخمد شعورك بالحكة، ولكنه يتسبب أيضاً وبشكل خافت بالطردي الوريد من الشعور بالحكة عندما تتوقف عن الهرش. ويزيد إلحاح هذه الحكة لبعض الوقت، ويمكن إخماد الشعور بها مع الهرشة التالية. ولكن تلك الهرشة التالية ستسبب في حكة ثانية وتستمر الدائرة إلى ما لا نهاية. فإذا غصت أسنانك وانتظرت دون هرش، فإن الحكة سوف تلتصق، إلا أن الرغبة الشديدة في الهرشة المريحة التالية عادة ما تتعلم على قوة إرادتك ولديك على الانتظار تلك هي طريقة حمل الرغبة في الفول السوداني الملح، وتذوق السجائر، وأيس كريم الفانيليا والأكلو خطيرة بكثير أن تلك هي قبضاً آلمة عمل لإمداد الحشرات، إن تناول الكحوليات له آثار بعيدة سلبية (صداع شديد وإرهاق جسدي) يمكن التخلص منها عن طريق تناول كأس آخر من الكحوليات، أو عن طريق الانتظار وترك تلك الآثار تتهدد مع الوقت. فإذا تناولت كأس العلاجية للأثار السلبية، فستختفي تلك الآثار السلبية، ولكن هذا الطوبى معه سيجلب في الآثار البعيدة التالية. وهكذا

لهذا آثار مباشرة فيما يتعلق بدعم المتع في حياتك. إن كمية موزع المتع على الوقت أمر شديد الأهمية والقاعدة الأولى للمسلم بها هي قاعدة "كفاي" (أكبر عدد يمكنك الحصول عليه من العصور المفيدة). أقص إلى حياتك أكبر عدد ممكن من الأحداث التي تقدم المتع، ولكن قم بتوزيعها على الوقت، مع السماح بمرور وقت بينها أطول من الوقت الذي تسع به في المتاد. وإذا وجدت أن رقيقتك في الاشتراك في متعة ما قد انخفضت إلى الصفر أو أقل، بمعنى أنها تحولت لدمر ملأ، عندما ياعدت كثيراً في الوقت الفاصل، فإنك حينئذ تتعامل مع إمداد وليس مع متعة على الأغلب. خذ قطعة من الأيس كريم ثم انتظر ثلاثين ثانية وسوف تبدو كأنها دهر! فلو لم تكن لديك رغبة في قطعة ثانية، فأتى بها في الفمame ولو كنت ما زلت تريد خذ قطعة أخرى ثم انتظر ثانية وكن مستعداً تماماً لتتوقف

حاول أن تكتشف المدى الزمني المناسب الذي يحفظ تذكرك على المتع عند هذه فإذا كنت تحب موسيقى "بيوس سبرينجتهن"، فحزب أن تستمع لعدد مرات أكثر، وكذلك عدد مرات أقل سوف تكتشف المدة الزمنية التي تحتفظ لموسيقاه بحلولها. إن الحاجة وكذلك المسافة الزمنية الفاصلة هما ما يحفظان للمتع من أن تتعاد عليها. حاول أن تفاجئ نفسك، أو الأفضل، رتب الأمر بحيث يتفاجئ الأشخاص الذين تعيش معهم أو تراقبهم كثيراً بعضهم البعض "بهديا" من المتع. الأمر لا يتطلب شراً باقة ورد من محل الورود. إن فتجان من القهوة غير متوقع سوف يفلح. ولكن الأمر يستغرق خمس دقائق كل يوم لتسمع مفاجأة سارة صبراً لزوجتك أو لأطفالك، أو لزميل عمل. تشغيل الموسيقى الصعبة عند عودته للمنزل، انضمت

على ظهورها بينما هي تسجل الاتصالات على الكمبيوتر، زهرية مملوطة بالزور على مكتب
رميها استكتب كلمات ود بسيطة. مثل هذه التمرينات تبادلها ومعدية

التذوق

إن السرعة الكبيرة للحياة المصرية ولتكررها الكثيف في المستقبل يمكن أن يربدا علينا ويلقرا
الحاضر كن تقدم تكنولوجيا حديثة تفرياً سبداً من الهاتف وحتى الإنترنت - كان حول
المريد وأما في صورة اسرع. إن مرة توفير الوقت مرتبطة في نهايتها بالقيمة العالية التي
نسحبها للتخطيط للمستقبل. كم هي منتشرة هذه "الفصلة" لدرجة أنها حتى في أكثر المحاورات
الاجتماعية نظيفة نضبط أنفسنا ونحس لا نستطيع جيداً وبدلاً من ذلك نحس بجواب سريع
دكي إن توفير الوقت (لأي شيء) والتخطيط للمستقبل (الذي وصل بالأسر ولكنه أيضاً لا
بأنه أبداً) يفتقد الكثير من الحاضر.

فريد بي بريانت وجوزيف فيروف من جامعة لويولا هما مكتشفاً مجالاً صغيراً مزال
في طموحه "سبباً للتذوق" إنهما قد نهما مجالاً معكس، هو ومجال الوعي معاً، بتقدير
الرسمية لمدى انشغال الشريحة وقد يسمح لنا بأن نستعيد المساحات الفائتة من الحاضر

إن "التذوق" بالتمسية لبريانت وفيروف هو إدراك اللحن وهو التنبه الواعي للتعهد لتجربة
استمعة تذوق فريد بريانت فترة راحة بينما كان يتسلق جبلاً.

أحد سبباً عميقاً من الهواء البارد الممش ولزفره بسيط. ولأحظ الرائحة الحادة اللادعة
للويومونيوم وتبحث عن مصدرها، لأجد نهلات اللافتة يندو وحيماً بين الشجور اسفل
لندي أغلق عيوني واستمع لصوت الريح وهي تغرب الجبل من الوادي أحس على
الصخور وأسشع بشدة الأسفلقاء بلا حراك تحت دقة الشمس. أبحث عن حجر في حجم
عائبة تكبريت وأخطئه تذكراً، كشاهد على هذه الحقيقة إن تكوينه الخشن المذهب يشبه
لذلك بزجاج. أشعر برغبة قوية في أن أسم الحجر وبهذا أشعه، ولدت وأشعه بقوة
الغداً شلالاً من الصور القديمة تطول كم من الزمن استقر في هذا المكان والدمور التي
مرت هن

وبالمن يتذوق جو فيروف حطاطات أطفاله.

أجد محطات هادئة أستطيع فيها الاختراق في الخططات، ولقوم بقراءة بالترتيب،
وأترك للكلمات ممر بي بهله مثل حمام دافئ وتاتم فترة كل رساله بيته أحياناً تكون

المعطيات شديدة الملاحظة، ولذا لا أستطيع التحكم في دموعي. وأحياناً تكون دار رؤية
عديمة لما يحدث في حياتهم وما يجري في العالم من حولهم. وأشعر بالدهشة أحياناً كما لو
أن أبنائي مجتمعون في الحجرة التي أقرأ فيها.

ومن طريق الاختبار آلاف الطلبة، قام هذا المؤلفان بشرح خمسة أساليب لتنمية
التفوق.

المشاركة مع الآخرين: يمكنك أن تتحدث عن الآخرين ليشاركوك تلك التجربة وأن
تطرحهم إلى أي مدى تشتر تلك الملاحظات. هذا هو أقوى مؤشر منفرد لمستوى
السعادة

صنع الذكريات: احفظ في ذهنك بصور أو حتى تذكارات مادية للحدث،
واسترجعها فيما بعد مع الآخرين. لقد أخذ فريد بريهانت قطعة الصخر معه
وروضها على الكمبيوتر الذي يملكه.

تعزيز نفسك: لا تخش الفخر قل أنتك كم كان الآخرون متأثرين وبمبهرين،
وتذكر كم من الوقت وأنت تنتظر حدوث ذلك.

شحن الرؤية والظهور: بالتركيز على بعض العناصر وإعمال البصير الآخر يقول
فيروث "ببما كنت أنتنوق الحساء، كل له مذاق قشري ساعم لأنه حدث أسبي
قد حرقت قاع الإثاء بينما كنت أظهو وعلى الرغم من محاولتي إبعاد لجزء
المحروق عن باقي الحساء عند وضعه في الآنية إلا أن مذاقه ظل يتخلل الحساء".
إفلاق المبهين عنه الاستماع إلى الموسيقى الهادئة الجميلة

الامتصاص: مع نفسك نفوق تماماً وحاول ألا تفكر، فقط اشعر. لا تذكر نفسك
بالأشياء الأخرى التي كان يجب أن تفعلها فقط تامل عما قد يحدث فيها بعد
وفكر في كيفية تحسين الحدث.

كل هذه الوسائل تميز التفوق. التتمم (الحصول على الدعم والثناء)، وتقديم الشكر
والشكر عن الامتنان لوجود التتم، والانتعاش (أن يمشي البرء نفسه مستغرقاً في عجائب
اللحظة)، والفرق (إفلاق العنان للحواس). وهنا نجوب ذلك الآن عن طريق توضيح معنى ما
كنت أمانسه إذا كنت تقرأ هذا الفصل بسطحية، فإنتي أريد منك أن توقف هذا، بل أصر

على ذلك في الواقع وقومك أنك أن تتفوق كل كلمة من الكلمات التالية بيطة وعامة
ونكسي لابد أن أعبط من هذا القضاء الجوي، هذا السلام الأبيض الرشيقي،

هذا الابتهاج المولم؟

سوف ينساني الرمان، وتتحرك روحي مع إيقاع

الحياة اليومية

إلا أن الحياة - الآن والآن عرفت - لن تخط علي بشدة،

وسأعبر دائماً بالوقت يمر خفيفاً من حولي،

لأنني ذات مرة، وقفت

في حضرة الخلود الأبيض الماسف.

الانتباه واليقظة

بعد ثلاثة أعوام من الدراسة، جاء الزملاء الجديد للوى معلمه دخل الحجرة مدعماً وهو
يحمل فكر حول القضايا الشائكة في الفلسفة المؤقتة، وتلى أتم استعداد للأسئلة العميقة
التي تنقذ في الامتحان.

فهم المعلم - "ليس لدي سوى سؤال واحد"

رد قائلاً: "أنا مستعد يا سيدي".

"في مدخل الكائن، هل كانت الزحور على يملر أم على يمين النقلة؟"

وتراجع الزملاء الناشئ خجلاً مرتبكاً ليدرس لمدة ثلاثة أعوام أخرى

يبدأ الانتباه بملاحظة أن النظرة تستشري في معظم الأنشطة الإنسانية. إننا نعجز عن ملاحظة
كم نعلم من الخبرات والأحداث. إننا نتصرف ونشارك في الأحداث بغير آله وبدون
تفكير كبير. إننا لانجر، استاذة في جامعة هارفارد وأحد الزعماء الأكاديميين في مجال
"اللغة"، جمعت بعض الأشخاص يقفون في طابور طويل لعمال مكتبيين ينتظرون تصوير بعض
المستندات. وعندما كان بعض الأشخاص الذين يحاولون تخطي دورهم يسألون هؤلاء: "هل
تسمح لي بالدخول أمامك؟" كانت الإجابة هي الرفض. ولكنهم عندما كانوا يسألون: "هل
تسمح أن آخذ دورك لأنني لابد أن أصور شيئاً"، كان يسمح لهم بتخطي دورهم

قامت لادجر بتطوير مجموعة من الأساليب التي من شأنها أن تجعلنا أكثر يقظة وانبهاها.
وتسمح لنا برؤية اللحظة الراهنة بصورة جديدة والأساس وراء هذه الأساليب هو مبدأ تعبير

المنظور لإسعاد المحيوية على المواقف المبتدلة فطية الصب العاشر على سبيل المثال كلوا بدراسة فصل تاريخي عن "سيفين بوجلاس" وقانون كانس-نيراسكا إهدى لمجموعات قرأت لقطعة من منظور بوجلاس، وتساءلت كيف كان يفكر ويشعر، وكذلك من منظور أحفاده أيضاً هذه المجموعة تعلمت أكثر كثيراً من الأخرى التي كانت بدراسة الموضوع لمحب

إن الاهتمام للوقت الواعي بالحاضر يحدث بصورة أكبر كثيراً في حالة ذهلية بطونة منه عندما يخوض المرء التجربة متدفماً بسرعة بزيمة مستقبيلة إن أسلوب التأمل الشرقي يأتي في صور عديدة ولكنها جميعاً تقريباً تتم بانتظام وبتنظيم (وكنها تقريباً معروف عنها تهذبة التوتو أيضاً). وهذا يؤدي بدوره إلى دعم الشوجه العقلي المنشئ للحاضر، ويجعلك على الأرجح تذكر أن الزهور كانت على يسار المظلة إن التأمل الإسلامي هو أسهل أسلوب متاح للأفريقيين، وبصفتي شخصاً قد مارس التأمل الإسلامي يتدين لمدة عشرين عاماً وأصبح أكثر بطلاً وأقل توتراً، فإنتي أمتطيج التوصية به كأسلوب ناجح لليقظة والانتباه ومع ذلك فإن القامل امتسامي وغيره من أساليب التأمل ليست بمثابة علاج سريع فلكي تحصل على نتائج دائمة امتسامي، عليك القيام به مرتين يومياً (على الأقل لمدة عشرين دقيقة كل مرة)، ولعدة عدة أسابيع

ليس من قبيل الصدفة أن معظم ما سجله العلم حول التنوير والانتباه له جذره في البوذية إن هذا التنفيد يركز على تحقيق حالة من صفاء الذهن تتيج من الوصول للتنشع والوضج هذا ليس مقام سلفته البوذية (كما أنني كنت أملك المعرفة الكافية التي تمكنني من ذلك)، ولكنني أنهي هذا القسم بأن أوصي بشدة بقراءة كتاب The Positive Psychology of Buddhism and Yoga للمؤلفين مارفين لوفانين، العالم المميز في علم النفس الإدراكي

أتمنى لك يوماً جميلاً

هذا لجزء، بحمي التبع والمواجه وكذلك وسائل عديدة لزيادتها وتنظيمها يمكن مراجعتها لاعتقاد بأن تفصل بين التبع بمثابة الاشتراك في الإعداد لتأجأة متبادلة مع صديق أو حبيب. والتشوق واليقظة يحدثان عن طريق إشراك شخص آخر في عقلك، وعن طريق النقاط صرة ذهنية، وعن طريق تهمة نفسك، وخذ رؤيتك ومنطورك (خاصة باستخدام نهج المنظرين)، وعن طريق الاستمراق. والتسمم، وتقدير الشكر، والاندماش. والشرف كلها وسائل للنظم الملح ومع قدر كبير من الحظ واستخدم هذه الممارسات، يمكن أن تعيش "حياة ممتعة"

والآن، إلى تطبيق كل هذا إنني أذكرك (كما أقول مع طلبتي) بأن تحصل على يوم جميل خصص يوماً خالياً من هذا الشهر لتستغرق في عقلك المفضلة. قم بتطوير نفسك صمم

-كتابة- ما ستفعله من ساعة لأخرى قم باستخدام أكبر قدر ممكن من الأساليب السابق ذكرها، لا تسمح لشاغل الحياة بالتدخل، وقم بتقنية الخطأ

الإشباع

في اللغة الإنجليزية العادية ليس هناك فارق بين الإبداع والتمتع وهذا شيء محطل جداً، وذلك لأننا نخلط معاً نوعين مختلفين من أصل الأشياء في الحياة، وكذلك لأن ذلك يخدمنا ضمن أن باستطاعتنا الوصول لكل منهما بذات الطريقة، إننا نقول من وقت لآخر إننا نحب الكافيار، أو نملك الظهور، أو صوت الطر على سطح نحاسي (كلها متع)، وكذلك نقول إننا نحب نسب الكرة الطائرة، والقرعة لديلان توماس، ومساعدة من لا يمكن لهم (كلها إشباع) وكلمة "نحب" هي التي تسبب التشوش. إن قول معنى لهذه الكلمة في كل هذه الحالات هو أننا نختار القيام بهذه الأشياء على احتمالات أخرى كثيرة ولأننا نستخدم نفس الكلمة فمن لتوقع أن يبحث عن نفس المصدر للتفضيل وتجدنا تتراق في قول "إن الكافيار يصبح متعة"، و"ديلان توماس يمنحني متعة"، كما لو كان نفس الشعور الإيجابي موجوداً في كليهما كأساس لاختيارنا

عندما نؤكد للناس على وجود تلك المشاعر الإيجابية الخفية للكلمة. أجد أحد هذه المشاعر في خلفية المتع طعام رائع، أو تملك الظهور، أو عطر، أو حمام دافئ وكلها تسج الأحاسيس الخام للتمتع والتي ذكرتها في بداية هذا الفصل وعلى العكس، عندما أؤكد للناس على المشاعر الإيجابية للمتعة التي نرغم أنفسنا بشعر بها عندما نقدم القهوة (مشردين، أو مقراً لأنربيا بلومين)، أو نلعب لعبة محببة، أو نعلق الصخورة فإن تلك المشاعر تكون مزروعة تماماً. بعض الناس يستطيعون التعرف على شعور بحفظ ("الاستلقاء) حس الأربكة مع الكتاب "جملتي أشعر بالحدس والارتجاف بتمرتي"، ولكن أغلب الناس لا يستطيعون إن الاستطراق الكامل، وإثارة الوعي، والد الذي يولده الإشباع هي الأشياء التي تحدد محبتنا لهذه الأسطة، وليس وجود التمتع إن الانغماس الكامل، في الواقع، يعوق الإدراك، وتكون المشاعر غائبة تماماً.

هذا، لتبين هو الذي يفرق بين الحياة الطيبة والحيلة المتمتع السعيدة. هل تذكر ليد، صديقي المدير المتفهم الذي كان شديد الانغماس في التأثير الإيجابي؟ إنه الإشباع -الذي كان ليس لديه منه الكثير- هو المحتاح الذي جعلني أقول إنه يحيا حياة طيبة طلاً سحر، ولا لنصح، ولا المراس، يمكن أن يدفع لين إلى وجهة حماسية أو إلى شعاع عميقة من انتمة

ولكن حيدت ملبية بالانتقال التام فهو يظل مريدج، وتاجر أسهم، وعالم شديد للرئاسة والغلبة العظيمة للتصوير بين المتعة والإبداع هي أنه حتى تصب عدد سكان العالم (ثلاثة بلايين شخص) المنخفض في التأثر الإيجابي ليس محكوماً عليه بالنماسة ورسا سعادتهم توجد في الإشباع العظيم الذي يمكن أن يعيشوه ويحققوا به.

وبينما نحن المعاصرون قد فقدنا التمييز بين الملح والإشباع، فإن اليونانيين في العصر الذهبي كانوا حريصين عليه. وذلك حالة من بين حالات عديدة كانت معروضهم بها أكثر من معرفتنا الآن. فبالنسبة لأرسطو، السعادة شبيهة بالتميز في الرقص، وهي مختلفة عن المتع الجسدية. إن التميز ليس كهاذا يصاحب الرقص أو يأتي في نهاية الرقص، إنه جزء لا يتجزأ من رقص لم أدؤه بشكل حسن. والمصيف من "شمسة" التامل هو فقط أن يقول إن التامل يحدث من أجل ذاته؛ إنه ليس للإشارة إلى أي شعور يصاحب التامل. وما أسميه "الإبداع" هو جزء لا يتجزأ من الفعل الصحيح والتفوق لا يمكن أن يستمد من المتع الجسدية، وهو ليس حالة يمكن حقنها كعصا لآل ولا يمكن الوصول إليها بأية طرق مختصرة. إنما يمكن الحصول عليه من أنشطة مرتبطة بأهداف نبيلة. إن اقتباسي من أرسطو قد يبدو تباهياً أكاديمياً، ولكن في هذه الحالة يبدو ذا أهمية حقيقية في حياتك. إن المتع يمكن اكتشافها ورعايتها، ونصحيمها بالطرق التي سيعت مناقشتها في هذا الفصل الأخير، ولكن هذا لا ينطبق على الاشاعات المتع تعتمد على الحواس والشاعر والمقارنة، فإن الإشباعات تمثل نقاط التواء والعنوت والمسائل الشخصية.

يمكن أن يمرى التصوير العلمي للإشباع إلى فصول إحدى الشخصيات البارزة في الموم الاجتماعية

"هذا اسم شهير يا ماتي"، هذا ما هستم أنظر به ماتي بهما كنت أقرأ الأسماء بالمطوب. على مدار سنوات عديدة من الوقت في التاحية الأخرى من المكتب لي موجهة المدرسين، والمحاضرات، والإرشاد، تعلمت مهارة الفرداء بالمطوب دون أن تتحرك عينا. كنا والفن في مقدمة طابور الإططار في منتجنا للتفعل على جزيرة كونا فهدج وكنت أنظر في قائمة الشهور. كان الاسم الذي لاحظته هو "شيكستيمباي"، وقد كان اسماً شهيراً، ولكن بين عشاء النفس فقط، ولم أكن أعرف حتى كيف نُنطقه.

داعشتي ماتي قاتلة "من السهل عليك أن تقول ذلك"، وسيمالي شيكستيمباي هو امتد معروف في علم الاجتماع من مدرسة بيتر دراكر للأعمال بجامعة كلارمونت. كان هو من أطلق اسم "التدفق" Flow وحقن في تلك الحالة، وهي حالة الإشباع التي تصل إليها عندما يشعر بالاسترخاء الكامل فيما نقوم به. لقد التقينا مرة واحدة لمدة وجيزة عندما كان

كلانا اصغر بمشورين علماً ولكنني لم أستطع أن أنذكر تفاعلاً ملامحه.

وبعد دقائق، وبينما أحاول إخراج كل الحبوب عن ثمة للهباء الخارجية، مسحت الحجره بحبي بحثاً عن ذي الشعر الأحمر الزماني النحيل كما أنذكره بصورها، ولكن دون جدوى. «وعلى الرغم من أن إحدى الأفكار التي سوف نناقشها في الفصل القادم هي التوحيد المطلق الكامل مع أفراد العائلة، إلا أنني لا بد وأن أعتزف أن فرصة الحديث مع هام نفس آخر، خاصة في متجمع ليس به الكثير مما يمكن أن تملكه إلى جانب وجودك مع عائلتك، والتي لي بشدة».

بعد الإفطار، سارت مائدي والأطفال وأنا عرق حسم البراكين الوعرة باتجاه الشاطئ الرملي الأسود كانت السماء ملبدة بقطع من السحاب السوداء وكانت الأمواج أعلى بكثير مما تحتاجه لسماحة النضطة. قلقت سارة، أكثرنا حدة في السمع، وهي تشير باتجاه البحر "هل نسمع أحداً يصرخ يا أبي؟" كان هناك بالتأكيد عدد الأمواج المتكررة على الشاطئ رجل أبيض الشعر يرتطم بجداري للعمم البركانية، ويهتج بعده بالحيوانات البحرية على الصخور، ثم يتدفع مرة أخرى في قلب العوامه كان يبدو كمصحة أصغر من "موبي ديك"، باستثناء الدماء التي كانت ترقى صدره ووجهه وحركة السباحة الوحيدة التي تتروم بها قدمه اليسرى. عدوت وقفزت في الماء. كان الحقاء الكالوتشي السيكلي الذي أرنيه معينا على الوصول إليه بسهولة ولكن الرجل كان ضخماً أكثر بكثير من اللاسي رطل التي أرفها، ولم يكن سحبه للخروج ينقش سهولة الوصول إليه

وعندما سجدنا أخيراً في العمومة، لاحظت بينما كان يتحدث لائناً كنة أوروب

لوسكي

"أنت مبهالي؟"

وعندما انتهت من السعال، انبسطت اسلحه وجهه بأشامة واسعة واحتضنتني بقوة

وأشبهه اليومين التاليين في حذار مقفل.

مثلنا مايك شوكسنتيهياري (المنطق "نحك سميت مي هاي"، والاسم نسبة إلى لنديس مايكل أوف شوك، وهي مدينة في فرانسهللانها) منذ زمن إلى إيطاليا إعلان الحرب العالمية الثانية. كان والده المجردي الأوسترواطي غير العاصمة المجرية بودابست في روما. وتحطم العالم اثراف لطفولة مايك بواسطة الحروب وبعد أن احتل ستالين المجر عام ١٩٤٨ ترك والده السفارة، أصبح الآن مجرد أجنبي مرحل في إيطاليا وعانى لكي يفتتح مطعماً في روما وجد ثابث العائلة طريقه لمتاحبه بلجرام وزغرب. وسقط بعض الناصجون الذين مرهم "مايك" فريسة لمجر والقياس.

يتذكر فانتلاً "هنري وظائف، وبدون مال، أصبحوا كأصداف خالوية" ولكن بصحرون
 "طرون من إاجيوا نفس التفحيطات علوا يشمون بالثقة بالنفس والحبير والتصميم وسط لدمار
 لم يكونوا هم عادة أكثر الناس مهارة أو احتراماً، وقبل الحرب كان معظمهم يبيعو هدايا
 ثار فضول مايك وفي الخمسينيات، قرأ في الفلسفة، والتاريخ، والدين في إيطاليا بهشاً
 من تفسير لم يكن علم النفس قد تم الاعتراف به كموضوع أكاديمي هناك، لذا هاجر إلى
 أمريكا ليدرسه وذلك بعد أن وقع بكتابات "كارل يونج"، اشتغل بالتمهيد، والرسم، والكتابة
 لمجلة نيو بزركر (بلفته الثالثة)، وحصل على درجة الدكتوراه ثم بدأ رحلة حياته ليكتشف
 بصورة علمية مفاتيح البشر في أحسن حالاتهم، كما لمحها أول مرة وسط الغوص في إيطاليا
 بعد الحرب وكما شرحها في بيضا ننظر للمحيط الهندي "تحدث أن أفهم ما هو كائن وما
 يمكن أن يكون"

ومساعدة مايند الرموقة في علم النفس هي نظرية التدفق. متى يتوقف الزمن بالساعة لك؟
 متى تجد نفسك تغفل بالضبط ما تود أن تفعله حتى إنك لتتسمى ألا ينتهي؟ هل هو الرسم، أم
 الحب، أم نعب الكرة الطائرة، أم مخالطة الجوع، أم تعلق الصخور، أم الاستماع بتعاطف
 بشكل اسان آخر؟ ولقد قدم لي مايك الموضوع عن طريق الحديث عن أخيه ذي الثمانين
 عاماً من العمر

فمت بزيارة أخي الأكبر غير الشقيق ماري مؤخراً في بونايست إنه متقاعد وهوايه دراسة
 المعادن خبيري أن منذ أيام قليلة ماقمة أخذ قطعة كريستال وبدأ في دراستها تحت
 مجهره. لقوي بعد تناوله الإفطار يقول: وبعد قليل لاحظ أنه قد أصبح من الصعب رؤية
 التكوينات الداخلية بوضوح، وظن أن سحابة قد حوت أمام الشمس، ونظر لأعلى فوجد
 أن الشمس قد غرقت

لقد توقف الزمن بالنسبة لأخيه. يسمي مايك مثل هذه الحالات باسم "الاستغناء" (وهو
 اسم أتجده لأنه يركز على الكون الشمسوي للإشباع) وقام بمقارنة ذلك بالمتع التي هي إرضاء
 الاحتياجات (ببولوجية)

"إن لعب مهارة نفس تزيد من قمرات الفء لهو شي، متع، مثل قراءة كتاب بكشف
 الأشياء، بصورة جديدة، أو الدخول في مناقشة توسلتنا إلى التفسير عن أفكار لم تكن نعرف
 أن سلوكها والانتباه من صفة تجارية متنازع عليها، أو في جزء من العمل ثم أدائه
 بشكل حسن هو أيضاً شي، متع قد لا يكون أي من هذه الخبرات مفعلاً بشكل خاص

في رفضها ولكن هما بعد ونحن نسترجع الأحداث مستقبلاً "كل ذلك مستعاً"، ونتمنى لو
تكرر سرقة بطري.

لقد سأل مايك آلاف الأشخاص من كل الأعمار وكثيراً ممن قابلهم في حياتهم من شتى
أصنافهم لندم أن يصمو له أعلى درجات الإشباع وهذا قد يكون إشباعاً عقلياً، كما وصفه
أطرومايت عالم الفمادون، أو اجتماعياً مثلهما بعضه ذلك المراهق عضو مجموعة روكيبي لدرجات
بطارية في "سباق" لثلاث الدراجات البخارية

عند التجري. لا نكون في انشغال كامل في البداية. ولكن لو أن السباق قد بدأ يسير جيداً،
يشعر كل منا بالأخو كيف يمكن أن أصبح من هذا عندما تصبح عقولنا عقلاً واحداً
وعندما تصبح جميعاً شخصاً واحداً، أفهم شيئاً ما. فجأة أدرك "يا إلهي أنا شخص
واحد". وعندما أدرك أننا قد أصبحنا جميعاً واحداً، يكون هذا سراً. وعندما يريد
السرعة. في هذه اللحظة، يكون الأمر واضحاً بحق.

ويمكن أن تصبح هذه الحالة عن نشاط بدني. إحدى راقصات الباليه تقول:

بمجرد البدء في الرقص، أظن وأشعر بالتمتع بحبيب، وأشعر بنفسي وأنا أنتحرك. أشعر
بقوة بدنية من جوار قلبي.. يفرضني المرق، والسكون، أو نوع من التثوية عندما يسير كل
شيء على ما يرام. إنك تتحرك محاولاً التعبير عن نفسك بهذه الحركات. وهذا هو الأمر
بها لغة جيد، نوع من وسائل الاتصال، بصورة ما. وعندما تسير الأمور على ما يرام،
فدسي بالمثل أحسن التعبير عن نفسي بالنسبة للموسيقى والجمهور الذي يشاهدني.

على الرغم من الفارق الضخم بين الأنشطة نفسها -هدفاً من الكوربين المتدربين، إلى
أعضاء فريق الدراجات البخارية، إلى لاعبي الشطرنج، إلى الفخالدين، إلى عمال النجم،
إلى راقصات الباليه- فإنها جميعاً تصف المكونات العنسية للإشباع بطرق متشابهة بصورة
ملحوظة، وإليك المكونات:

- لثمة صحة ولتطلب مهارة
- إننا نقوم بالتركيز
- هناك أهداف محددة
- يحصل على تقييم فوري

- نذهب مشاركة عميقة سهلة
- هناك شعور بالتحكم.
- شعورنا بأنفسنا يختفي
- الوقت يلوّث

لاحظ غياب عنصر مهم لا يوجد شعور ليجلب في قائمة الكونات الأساسية فعلى الرغم من أن اشعر الإيجابية مثل المنمة، والنشوة يتم ذكرها بين الحين والآخر، فإنها لا يتم الشعور بها في الحقيقة، إن غياب الشعور، من أي نوع من الوعي، هو جوهر التدفق إن الوعي والشعور موجودان لتصحيح سلوك، وعندما يكون ما فعلته كائناً بـلا ملل من ذلك لا تحفاهما

يقدم لنا علم الاقتصاد مقارنة مفيدة. رأس المال يعرف بأنه المصادر البعيدة عن الاستهلاك وتستثمر في مستقبل لعائد متوقع أكبر إن فكرة تجميع رأس المال قد طبقت على شئون غير مالية. رأس المال الاجتماعي هو المصادر التي نراكها عن طريق التماس مع الآخرين (أسدانوفا، وأحياننا، وصلاتنا)، ورأس المال الثقافي هو المعلومات والمصادر (مثل التحدث، والكتب)، والتي نرتبها ونستخدمها في إثراء حياة كل منا. هل هناك رأس مال نفسي، وإن كان هناك، فكيف نحصل عليه؟

عندما مارس المتع، ربما كنا مجرد مستهلكين. إن رائحة العطر وطعم الفراولة، وحمية عمليات التدليك كلها لحظات سرور عابرة، ولكننا لا نسي شيئاً للمستقبل إنها ليست استثماراً. فلا شيء يتراكم، وعلى العكس، فعندما يتم إقراكتنا ونحسنا (حالة التدفق)، فلعلنا نستثمر ونبني ثروة نسبية للمستقبل. ربما يكون التدفق هو الحالة التي تحدد النمو النفسي إن الاستمرار، وفقدان الوعي وتوقف الزمن، قد تكون طريقة تطويرية نعيشها بأننا نخزن ثروات نسبية للمستقبل. في هذه المقاربة فإن المتع هي علامة تحقّق الإشباع البيولوجي، بينما لإشباع هو علامة تحقّق النمو النفسي.

يستخدم شمسكينميهاي ورفاقه طريقة اختيار التجربة Experience Sampling Method بقياس تكرار التدفق. وفي هذه الطريقة، يقدم للمشاركين جهاز استدعاء لم يتم استدعاؤهم بالزمن في أوقات عشوائية خلال اليوم واليلة ويقومون بتسجيل ما يفعلونه في تلك اللحظة بماذا يفكرون، وأي مشاعر يستشعرونها. وإلى أي مدى هم مشغولون قام لربها ليحني بتجميع أكثر من مليون معلومة تشمل آلاف الأشخاص من شتى مناحي الحياة.

التدفق هو خيرة متكررة بالنسبة لبعض الناس، ولكنه حالة نادراً ما تزور كثيرين آخرين. إذا زارتهم أصلاً في إحدى دواصات عليك، تتبع ٢٥٠ حالة تدفق مرتفع و ٢٥٠ حالة تدفق منخفض. سراقفون كان الرافقون ذوو التدفق المنخفض هم شطب المراكز التجارية. يسمون يشكون في المراكز التجارية ومشاهدين التليفزيون كثيراً. أما الرافقون مرتفعو التدفق فكانت لديهم هوايات متعددة، ويشاركون في الألعاب الرياضية، ويمضون وقتاً طويلاً في حد واجباتهم المربية في كل قياس سلامة الصحة النفسية (بما فيها تقدير الكاف والشاركة) وهذا في حالة واحدة. أبلى المرافقون أصحاب التدفق المالي بلاء أفضل. والاستثناء مهم هنا. كن الرافقون أصحاب تدفق المالي يظنون أن أقوانهم من أصحاب التدفق المنخفض يستلمون أكثر بحياتهم. كانوا يقولون إنهم يفضلون لو كانوا في المراكز التجارية يقومون بكل هذه الأشياء "المشقة" أو يشجعون التليفزيون. ولكن على الرغم من أنهم لا يبدون كل ما لديهم من انشغال على أنه منتج فإن له مردود في حياتهم فيما بعد. الأطفال والرافقون أصحاب التدفق المالي هم نديم يصلون للحاجة، وهم الذين لديهم صلات اجتماعية عميقة، وهم الذين يتجحدون أكثر في حياتهم فيما بعد. كل هذا يلائم نظرية سايك التي تقول إن التدفق هو الحالة التي تعمي شروء النفسية نتي يمكن الاعتماد عليها في السنوات التالية.

وفي صوء كل القوائد والتدفق التي تنتجها الإشباعات، فإنه من العجيب أننا كثيراً ما نحس القنعة (والأسواء، التماسه) على الإشباعات. فني اختبرنا الليالي بين حراة كتاب جيد أو مذهب برنيس عقيقي يوتي، كثيراً ما نختار الثاني، على الرغم من أن السوح تظهر مرة بعد مرة أن المرج العام أثناء متابعة التليفزيون يكون للاكتئاب. فإذا اعتدنا تفضيل سح السهله على الإشباع، فربما يكون لذلك عواقب وخيمة.

في نظرية عبر الأربعين عاماً الماضية في كل دولة غنية في شتى أنحاء المعمورة، سجد زيادة ملحوظة في الاكتئاب. لقد تضاعف انتشار الاكتئاب عشر مرات عنه في عام ١٩٩٠، وبدأ يهاجم صغاراً أصغر بكثير. إن عمر الفرد في أول بوبة للاكتئاب منذ أربعين عاماً مضت كان ٢٩،٥ سنة بينما اليوم هو ١٤،٥ عاماً. وتلك مقارنة، لأن كل الدلائل الموضوعية على تحسن الأحوال - القوة الشرائية، ومقارن التعامل، والشفعية - اتجهت إلى الشمال. بينما كل الدلائل الثانية على تحسن الأحوال قد اتجهت إلى الجنوب، فكيف يمكن تفسير هذا لوباء؟

إن الأسباب التي لا تسبب هذا الوباء أوضح من الأسباب التي تسببه. إن الوباء، ليس بولوجياً لأن جينائنا وهرمونائنا لم تتغير بما يكفي في أربعين عاماً حتى تزيد زيادة عشرة أضعاف في الاكتئاب. وهو ليس بيئياً، لأن راعياً عجوزاً يعيش في ظروف مشابهة لظروف الفرس لثام عشر على بعد أربعين ميلاً من منزلي لديه ١/١ معدل الاكتئاب الذي لدينا نحن

في ميلادها فقط، إلا أنه يشرب نفس الماء ويتنفس نفس الهواء ويتناول معظم الطعام الذي يأكله، والأمر لا يتعلق بسوء الظروف المعيشية لأن الوباء كما نعلم يحدث فقط في لدول امسية (وهناك در سات تخشعية أجريت بضامة تظهر أن الزواج وأهل امريكا اللاتينية في الولايات المتحدة لديهم بالفعل اكتئاب أقل من البيض، وذلك على الرغم من أن متوسط ظروف حياتهم المادية أسوأ)

ولقد وضعت نظرية أن نظاماً يبني تقدير الذات غير المبرر، وبخاصة فكرة الاستشهاد، ويشجع الفردية المفرطة قد أسهم في هذا الوباء، ولكنني لن أستطرد في هذه الرؤية هنا. عامل آخر يبدو كسبب للوباء - وهو الاعتماد المفرط على الطرق القصيرة للسمادة لكل دولة. فنية لتبكر المريد والمزيد من الوسائل السريعة للمتعة، ونذكر على سبيل المثال لا الحصر لتلخيصيون، وإحداثيات، والتسويق، والعلاقات الجنسية، والألعاب الرياضية، والشبكات

إسمي أنماول البيض بالخبز المحمص للدهون بالزبد مع العنب المحفوظ بينما أكتب هذه العمارة إسمي لم أخبز الخبز ولم أصنع الزبد ولم أجمع العنب. وإخطاري، عكس كتابتي، كله طرق قصيرة، لا تتطلب مهارة وتقريباً لا تكلف جهداً. فلماذا يمكن أن يحدث لو كانت حياتي كلها قد صنعت من مثل هذه المتعة السهلة، لا تستدعي قدراتي ولا تواجهني بتحديات؟ إن مثل هذه الحياة تعد الفرد للإصابة بالاكتئاب. إن نقاط القوة والفضائل تدوي في إحياء لني تحترق فيها. لعلنا القصيرة أكثر من اختيار الحياة الثرية عن طريق طلب الإشباع

حد الأعراض الرئيسية للاكتئاب هو الاستغراق في الذات. فالشخص المكتئب يفكر كثيراً فيما يشعر به، وبأفكاره شديد. إن مزاجه المتردي ليس حقيقة من حقائق الحياة، ولكنه ملحوظ جداً بالنسبة له. وعندما يصاب بالحزن فإنه يفكر فيه ويصحبه على المستقبل وعلى كل أسخطه وهذا بدوره يزيد من أحزانه ويصحب الوجودون لتقدير الذات في مجتمعاتنا. كن على اتصال بعشاقك. ولقد امتعن المشايخ هذه الرسالة، وأردى الاقتناع بها إلى إفراز جميل من الترجسبين الذين يشغلهم أكثر ما يشغلهم ما يشعرون به، وهذا ليس مما يدعو لندشة

وعلى عكس مسألة الاتصال بالمشاعر، فإن المعايير التي تحدد الإشباع هي غياب المشاعر، ولقد دوعي بالذات، والاستغراق الكامل. إن الإشباع يتخلص من الاستغراق في الذات، وكلما زد لتدفق الذي ينتجه الإشباع، كان الشخص أقل اكتئاباً. لذا، يوجد هنا مغاد لعال روباو لاكتئاب في لشباب. بذل الجهد للمريد من الإشباع مع خفض السعي وراء المتعة. إن لنوع تتحقق بسهولة، والإشباعات (التي تنتج عن تدريب نقاط القوة والقدرات لشخصية) لا تتحقق إلا بصعوبة. إن الإصرار على تحديد وتطوير هذه القدرات هو بذلك أكبر عازل ضد لاكتئاب

ر. بدء في عمله فتحية المتع السهل والاستقرار في المرید من الإصابات بعد عملية صعبة لإصابات تنتج التدفق ولكنها تتطلب مهارة وجهدة، والأمر الذي يشكل عائقاً أكبر هو حقيقة أنه بسبب مواجهة الإصابات للتحديات فإن هناك أيضاً احتمالاً لنفشل إن لعب ثلاث مباريات نفس، أو الاحتراق في حواله ذكي، أو قراءة ريتشارد روسو كل ذلك يتطلب جهدة، على الأقل من أجل البدء، ولكن المتع لا تتطلب ذلك، مشاهدة التلفزيون، وممارسة رياضة لسرية، واستنشاق المطهر أشبه لا تشكل تحدياً ولا تتطلب جهدة، إن تناول دسيرا بالزبد أو مساعدة مباراة كرة في التلفزيون في المساء لا تتطلب جهدة ولا مهارة، ولا تصنع أي احتمال للفشل وكما قال لي مايك في هاواي

إن اللذة مصدر قوي للتحفيز، ولكنها لا تولد التغيير، إنها قوة محدودة تجعلنا نرفض في لحظة حاجتنا الجاهلة، وتحقق الراحة والاسترخاء أما الإلهام، من ناحية أخرى، فهو ليس راحة مبهجة، وقد يشكل ضغطاً شديداً في بعض الأحيان، إن متلأ أجهاله قد يقترب من التجمد ويكون منهكاً تماماً، ويواجه خطر السقوط في حلوة بلا قاع، إلا أنه مع ذلك لا يزعج في أن يكون في أي مكان آخر خلاف الجبل إن احسنا كوكثير نوكه تحت مظلة على حافة المحيط الأوروري شيء لغوف، ولكنه حتماً لا يقرن بالابتهاج الذي يشعر به المتسلق على تلك القمة الشجيرة

سحلية إن مسألة زيادة الإصابات ليست أكثر ولا أقل من السكال الجليل سما الحياة طيبة؟ أحد أستاذتي، جوليان جيلنس، احتفظ بسحلية أمازونية نادرة في معمله في لاس فيغاس القليلة الأولى من وجود السحلية، لم ينجح جوليان في حطها فأكبر جرب كل شيء، ولكنها كانت تنفجر جوعاً أمام عينه، قدم لها اللحم، ثم الماشجو، لم اللحم من السوبر ماركت، وقام بإعطائه ذباب وتقديمه لها جرب حشرات حية وطعاماً صناعياً من الوجبات السريعة. صنع لها عصير الفواكه وقضت السحلية كل شيء وبدأت تسقط في مرحلة لسبات

وفي أحد الأيام، أحضر جوليان سانديويتش لحم وقدمه لها ولم تد السحلية أي اهتمام به وبهذا هو سحر في عمله الهومي. أسك جوليان بجريدة نيويورك تايمز وبدأ يقرأ، وبعد أن انتهى من قراءة القسم الأول، ألقى بالجريدة أرضاً فوق السانديويتش. نظرت اسحلية، ر ذلك اسشهد، وزحلت خلفه على الأرض وقفزت على الجريدة ومرتقها ثم التهمت سانديويتش للحم إن اسحلية تحتاج إلى أن تبحث وتؤكد قبل أن تأكل.

لقد تطورت السحالي بحيث تبحث وتنقض وتمزق قبل أن تكلل إن الصيد على ما يبدو هو إحدى سمات السحالي. وممارسة هذه القدرة أمر شديد الأهمية في حياة السحالي لدرجة أن شبهتها لا يمكن أن تفتح إلا بواسطة هذه القدرة. لا توجد أية طرق مخصصة للمساعدة بالنسبة لهذه السحلية والبشر أكثر تعلماً بكثير من السحالي (الأمازونية، ولكن كل تعلّمنا يرتكز على قوة عقل انمالي قد تشكل عبر ملايين السنين إن تمتع والشهوات التي تلبيها محكومة بمثل التطور بذهيرة من الأعمال. هذه الأعمال أكثر تطوراً وصرورة من الصيد والانقضاض والتزويق ولكنها يمكن تجاهلها بشئ خارج إن اعتقادنا بإمكانية الاعتماد على الطرق المخصصة للإشباع وتخطي استخدام نقاط القوة والسمات والمفائل الشخصية لهم من إحماقة. إنه لا يؤدي إلى سحالي تجوع حتى ثلوث لحم، ولكنه يؤدي إلى مجوّهة من البشر الكنتشين رغم الثراء الفاحش، والذين يتشورون من الجوع الروحي حتى موت

مثل هؤلاء الناس يتسلطون. كيف يمكن أن أصبح سعيداً؟ وهذا السؤال حاطن، لأن عدم التعبير عن القمع والإشبعات قد يؤدي إلى الاعتماد الكلي على الطرق المحصورة وإلى حياة يلتقط فيها أكبر قدر ممكن من القمع السوء. إنني لست متاهلاً للمتعة بالطبع، وهذا العصر بالكامل يطرح معضلات لزيادة القمع (بالإضافة إلى التغطية الكاملة للمشاعر الإيجابية) في حياتك. إسمي أقصر اللحظ التي تحرك مستوى الشاعر الإيجابية الواقعة تحت سيطرتك إلى بحر، الأعلى من مدى المحدد لسعائك. الامتنان، والتسامح، والتخلص من طينيات الإصرار، وذلك من أجل ريادة المشاعر الإيجابية تجاه الماضي؛ تعلم الأمل والتفوق من خلال تفديد وذلك لريادة المشاعر الإيجابية تجاه المستقبل، وتحطيم الاعتقاد، والتدقيق، والانتباه وذلك لريادة النعم في الحاضر.

إلا أننا عندما ننشغل على مدى حياتنا بالكامل بالسعي وراء الشاعر الإيجابية، فإن الحقيقة والمعنى لا يمكن العثور عليهما. والسؤال الصحيح هو الذي طرحه أوسلو منذ ألفين وخمسمائة عام مضت: "ما الحياة العظيمة؟". هدفنا الرئيسي من الفصل بين الإشبعات والقمع هو طرح هذا سؤال المظلم مجدداً، ثم تقديم إجابة جديدة تقوم على أساس علمي. وإجابتي مرتبطة بتجديده واستخدام ملكاتك ونقاط قوتك المميزة.

هذه الإجابة ستفرد الفصول العديدة التالية للتحليل، ولكنها ستبدأ بموضوع زيادة الإشبعات في حياتك وهذا أكثر صعوبة بكثير من زيادة الشاعر الإيجابية. كان شيكسبيريهاي شديد الحرص على تجنب كتابة كتب في "تطوير الذات" من مثل هذا

الكتاب. إن كتيبه عن التدفق توّضح من يملك التدفق ومن لا يملكه، ولكنه لا يخبر قارئه مباشرة كيف يكتبون مزيداً من التدفق. إن تحفظه يعود نسبياً لأنصاته لثقافة أوروبية وصنية، وليس لثقافة أمريكية تدخلية أو علاجية. وهكذا فإنه يقمى أن يفكر القارئ المبدع رسائله لخاصة لباء الزيد من التدفق في حياته عن طريق وصف التدفق ببراعة ثم التثني جانباً وعلى العكس، أنعمي أنا لثقافة أمريكية وأعتقد أن لدي معرفة كافية بكيفية تحقيق الإشباع بحيث يمكنني تلخيص النصائح حول كيفية زيادته. ونعموحتي -التي ليست سريعة ولا سهلة- هي ما يحويه، لجره المتقني من الكتاب.



MOHAMED KHATIB



القوة والفضيلة

إننا لسنا أمة، وإنما نحن أصدقاء. ولا يجب علينا أبداً أن نكون أمة. وعلى الرغم من أن الشاعر قد توغرت، فإن ذلك لا يجب أن يقطع روابط القوة بيننا إلى أوتار الذكريات الأسطورية القوية من كل معركة ومقبرة وطنية إلى كل قلب حي. وكل بيت على هذه الأرض الراسية، سوف تروى ثرائيم الوحدة عندما تلمسها مرة أخرى - وهذا ما سيحدث حتماً - بواسطة أفضل ما في طبيعتنا البشرية.

- أبراهام لنكولن: أول خطبة افتتاحية، ٤ مارس ١٨٦١

MOHAMED KHATAB



تجديد القوة والفضيلة

عندما اشتبك الشمال والجنوب في أكثر أخطر الحروب وحشية في التاريخ الأمريكي، استلهم أبراهام لنكولن "أفضل ما في طبيعتنا البشرية" على أمل ضعيف أن تنجح هذه لقوة في جذب الناس بعيداً عن الهاربة. يمكننا أن نشق بأن الكلمات الختامية في أول خطاب لنتأخر لأربع رئيس أمريكي في الخطابة لم يتم إظهارها بمحضر المصدرة. كانت هذه الكلمات تعرض العديد من الافتراضات الأساسية التي تبنتها معظم المعتقد المستقرة في منتصف القرن التاسع عشر بالولايات المتحدة الأمريكية، وهي:

- أن هناك "طبيعة" إنسانية.
- أن الأفعال تتبع من الشخصية
- وأن الشخصية لها صورتان، كلتاهما أساسية بنفس القدر، الشخصية السيئة، وشخصية الطيبة أو القاضية.

ولأن كل هذه المراضات قد اختفت تقريباً من عالم نفس القرن العشرين، فإن قصة صعود وهبوط تلك المراضات هي المحلقة وراء قياسي بتجديد نظرية للشخصية القاضية باعتبارها فرصة جوهرية لعلم النفس الإيجابي.

إن فكرة الشخصية القاضية لها جذورها باعتبارها المحرك الأيديولوجي لمجموعة كبيرة من المؤسسات الاجتماعية في القرن التاسع عشر. إن معظم الجنون كان يرى كنقطة وتدابير أخلاقي، والعلاج "الأخلاقي" (وهو محاولة استبدال الشخصية السيئة بالقاضية)، كان هو

نوع انملاح السائد بين حركة الاعتدال، وحرية الرأفة، وقوانين عمالة الأطفال، وسهاسة إلقاء اليهودية كانت جميعاً ثمرات أكثر أهمية. وكان أبراهام لتكويلى نفسه ابناً لهذا المد، وبمس من المبالغة أن ترى أن الحرب الأهلية هي أكثر نتائج هذا المد فظاحة ونزوحاً

ما الذي حدث إذن للشخصية والفكرة لأن طبيعتنا لديها جوانب ملائكية غامضة؟

في غضون عقد من زلزال الحرب الأهلية، وواجهت الولايات المتحدة صدمة أطرى وهي اضطرابات المساك. انتشرت الإضرابات والعنف في الشوارع في أنحاء البلاد وبحلول عام ١٨٨٦، انتشرت المواجهات العنيفة بين المساك (معظمهم من العمال المهاجرين) وممثلي الإدارة بشكل وبائي، وبلغت ذروتها في مظاهرات ميدان هاي عركت سكوير في شيكاغو ما لذي استلزمه الدولة من الطرفين وقاضي القتل. كيف اقترع هؤلاء الناس هذه الأفعال غير القانونية؟ كانت التفسيرات "الواضحة" لسوء السلوك بالنسبة لرجل الشارع متعلقة تماماً بالشخصية فالسيوب الأخلاقية، والخطايا، والشر، والكذب، والغش، والجشع، والنسوة، والاندفاع، وانعدام الضمير هي غطاء أسوأ ميول في طبيعتنا لأن الشخصية السيئة مسبب في الأفعال السيئة، وكل شخص مستوك عن أفعاله. ولكن بحراً من التفسيرات في التفسيرات كان يأخذ بحراً معه تغيير معاني في السيلة وفي علم الأحوال الإنسانية

وكان من الملحوظ أن كل هؤلاء الرجال الذين يتسمون بالعنف والخروج على القانون كانوا ينتمون إلى الطبقة الدنيا. كانت ظروف عملهم وحياتهم مفزعة: ست عشرة ساعة يومياً في لحر انفاظ، أو المئات المجد لسعة أيام أسبوعياً وبأجور زهيدة، وكل المائتات تأكل وتنام في حجرة واحدة. كانوا غير متعلمين، يجهدون اللغة الإنجليزية، ويشعرون بالإرهاب والسرور هذه لعوامل - الطبقة الاجتماعية، والظروف القاسية في العمل، والفقر، وسوء المعاملة، وفقد المسكن، ونقص المدارس - لم تنبع من سوء الشخصية أو الميول الخلقية كس ذلك ينبع من البيئة والظروف الخارجية من تحكم الفرد لذا، ربما كان تفسير العنف غير القانوني يكمن في ميول البيئة. وبهذا ما يبدو هذا "والجواب" لحسابنا المعاصرة، فإن التفسير القائل بأن سوء السلوك نابع من الظروف المحيطة كان قد يعود وغريب على عقلية القرن التاسع عشر

بدأ علماء الأخلاق، والفلاسفة، والنقاد الاجتماعيون يعطون الرأي القائل بأنه ربما لم تكن جموع الرماح مشغولة من سوء سلوكها. واقترحوا أن تتغير رسالة الوهاط والأساندة والعلماء من الإشارة إلى مسؤولية كل فرد عن أفعاله إلى اكتشاف كيف أصبح أفعالهم مسئولين عن تكثيرهم من الفقراء وهكذا شهد فجر القرن العشرين ميلاد خطة علمية جديدة في كبرى ااجامعات الأمريكية وهو علم الاجتماع، وكان هدفه هو تفسير السلوك (وسوء السلوك) للأفراد ليس كمنهجية لشخصياتهم ولكن لتقوى بيئية وسمعة وسامة خارج سيطرة الأفراد هذا لعلم

أصبح استمراراً لـ "البيئة الإيجابية" قلو أن الجرائم وقعت في أحياء واقية، فإن علماء الاجتماع يمكن أن يرشدوا إلى طريقة للحد منها بالتزام بتنظيف المدن ولو أن البناء مع من الجبس، فإن علماء الاجتماع سوف يشيرون إلى طريقة للحد منه بتقوية المدارس.

إن الحماس الذي اعتنق به العديد من معاصري ما بعد العصر الفيكتوري أفكار ماركس، ولوروييه، وحتى داروين يمكن أن يرى كجزء من رد الفعل المناهض للتفسيرات القائمة على طبيعة الشخصية. أخبر ماركس المؤرخين وعلماء الاجتماع ألا يلوموا العمال على الإضراب والخروج على القانون والنشر الذي يحبط بالإضراب العمال عمومًا لأي كل ذلك بسبب إبعاد العمال عن العمل وصراع الطبقات. وقال فرويد للأطباء النفسيين وعلماء النفس ألا يلوموا المضطربين عاطفياً على أعمالهم الهدامة والدمرة للذات لأن مرجعها هو قوى الصراع اللاوعي غير الناضجة للسيطرة. أما داروين فقد فهم الهمض أنه يبرز عدم لوم الأفراد عن خطايا الجشع ونزوة المنافسة الشائكة، لأن هؤلاء الأفراد تحدث ربحهم قوة الانتخاب الطبيعي التي لا مجال لمقاومتها.

رغم أن اجتماع ليس فقط صفة على وجه الأخلاق الفيكتورية، ولكنه صورة أكثر عمقا ناكيد لبدأ مساواة العظم. إنه مجرد خطوة صغيرة متقلنا من الاعتراف بأن البيئة السيئة يمكن أن تبرز أحيانا سلوكنا مريضاً إلى القول بأنها تستطيع أحيانا أن تتقلب على الشخصية الطبية. وحتى الأشخاص أصحاب الشخصية القاضلة (وهم أحد الموضوعات الرئيسية في كتابات فيكتور هوجو وتشارلز ديكنز) يرشقون للبيئة السيئة ومن ثم، إلى القناعة بأن بيئة سيئة بما يكفي تتعب دائماً على الشخصية القاضلة وسرعان ما يستطيع المرء التخلص كلية من فكرة شخصية، لأن الشخصية نفسها -سيئة أو قاضلة- هي مجرد نتائج للقوى البيئية. وعليه فإن علم الاجتماع بجمعنا نهرب من فكرة الشخصية المحملة بالقيم، واللوم، والمهر استعني ونشعر بتجاه المهمة الشخصية وهي بناء بيئة أكثر صحة ورحابة.

إن الشخصية -طبيعية كانت أو سيئة- لم تلعب أي دور في بروز علم النفس السلوكي الأمريكي، وأي فكرة كاشنة أخرى حول الطبيعة الإنسانية كانت مرفوضة لأن التلثة وحدها هي الموجودة زاوية واحدة من علم النفس وهي دراسة الشخصية هي التي أثبتت على شملة الشخصية وفكرة الطبيعة الإنسانية تتردد عبر القرن العشرين وعلى الرغم من لوجه السياسي، فإن الأفراد مالوا إلى تكرار نفس أنماط السلوك وسوء السلوك عبر الزمن وغير مواقف مختلفة وكان هناك شعور ملح (بدون دلائل كافية) بأن هذه الأنماط موروثة جوردون أوبرت، وهو مبتكر نظرية الهوية الحديثة، بدأ حياته العملية في مجال العمل الاجتماعي بهدف "دعم الشخصية والفضيلة" إلا أن الكلمات كانت فيكتورية وأخلاقية بشكل مفرط.

بالنسبة لأوليورث، وكانت هناك ضرورة ملحة لمصطلح علمي معاصر خال من القيمة "الهوية" كان له وقع علمي حيادي ممتاز. وبالنسبة لأوليورث وتلاميذه، يجب أن يصب العلم ما هو موجود، لا أن يصف ما يجب أن يكون. "الهوية" هي كلمة وصفية، بينما "الشخصية" هي كلمة إرشادية. وعليه فإن الأفكار المحملة بالأخلاق والمعلقة بالشخصية والمفضلة دخلت إلى علم النفس الأكاديمي منخلية داخل الفكرة الأبسط "لهوية".

إن ظاهرة الشخصية لم تختف رغم ذلك، وعذا يرجع ببساطة إلى أنها كانت إيديولوجياً غير متماشية مع المساواة الأمريكية. وعلى الرغم من أن علم نفس القرن العشرين قد حاول أن يظهر الشخصية من نظريته - نظرية أوليورث عن "الهوية"، ونظرية فرويد عن انصرافه للاواعية، ونظرية سكينر الخاصة بالوثب لما وراء الحرية والكرامة والفرغز الذي يسم بها علماء سلوك الحيواني - وكل هذا لم يكن له أي تأثير على المناقشات المعاصرة حول الأعمال الإنسانية. ظلت الشخصية الطيبة والسيدة مزروعة بحزم في قوانيننا وسياستنا، وطرق تشخيصنا لأطفالنا، وطريقتنا في الكلام والتفكير حول الأسباب التي تجعل الناس يفعلون ما يفعلونه. وأي علم لا يستخدم "الشخصية" كفكرة أولية (أو على الأقل يشرح الشخصية والاختيار بسج) لن يقبل أبداً كوصف قانع للسلوك الإنساني. لذا فإنني أرى أن الوقت قد حان ليبحث شخصية كفكرة محورية للدراسة العلمية للسلوك الإنساني. ولتحقيق هذا، فإنني بحاجة إلى أن ادبل على أن تلك الأسباب لهجر الفكرة لم تعد سارية، ثم أنشئ على أرض صلبة تصديقاً مناسباً للنمو والفضيلة.

لقد فُجِرت "الشخصية" لأسباب ثلاثة أساسية.

١. أن الشخصية كظاهرة مستمدة بالكامل من الخبرة.
٢. أن العلم لا يجب أن يربط ولكن فقط عليه أن يصف.
٣. أن الشخصية محملة بالقيم ومرتبطة بالتحفظ الفيكثوري.

الاعتراض الأول يتهدد على صخور البيئة والثقل بأن كل كياننا يأتي فقط من خبرتنا كلنا الصريحة المتسابقة والفكرة المحورية للسلوكية على مدار الثمانين عاماً الأخيرة. ولقد بدأت هذا الفكرة تتأكل عندما أُنشئ "نوم تشوسكي" فوالس اللثة أن فخرنا على فهم ونطق عبارات لم يسبق أن نطقت من قبل (مثل - "هناك لافاندر بلايتوس يجلس على ردف الطفل") تتطلب وجود منظومة عقلية للغة بالإضافة إلى الخبرة واستمر التأكل عندما وجد وضمي نظريات البعير أن الحيوانات والبهائم معدون لأن يتعلموا بسرعة بمص العلاقات (مثل أنواع الخوف المرضي (الرهاب)، والتفوق التنوقي)، وهم غير معطين تماماً لتعلم أشياء أخرى (مثل صور

للزهور محبوبة بمسحة كبريئة. إن ورقة الهوية (أو الشخصية) كانت القشة التي بددت الاعتراف الأزل. ومنطبع أن نخلص من هذا إلى أنه كهذا تكونت الشخصية، فأبدا لا تكون لفظ من بهيئة، وربما لم تكن تتكون من الهيئة مطلقاً

والاعتراف الثاني هو أن "الشخصية" مصطلح تقديري، والعلم لا بد وأن يكون محايداً بشكل أخلاقي إنني ألتقي تماماً أن العلم لا بد وأن يكون رصداً وليس إرشادياً. ليس دور علم نفس الإيجابي أن يهزرك أنك لا بد وأن تكون مثقلاً، أو روحانياً، أو طيباً، أو خفيف انظر، ولكن عليه أن يصف نتائج هذه السمات وعلى سبيل المثال، كون الفرد مثقلاً يؤدي إلى اكتئاب أقل، وصحة ذهنية أفضل، وإنجاز أكبر، وكل هذا ربما كان على حساب الطموح أو قناعة) أما ما فعله بهذه المعلومات، فهو شيء، يشهد على قبلك وأعمالك الخاصة.

والاعتراف الأخير أن "الشخصية" ماضٍ ميتوس منه، وشيء جامد فاسد لا يعرف تسامح أو البرومة أو التقدمية مثل هذا الاصطلاح هو عانى خضير أمام أي دراسة للقوة أو لضعف. وهذا من الأفضل أن نبدأ بالقدرات والصفات ونقاط القوة العامة التي تقسم بدنيته في كل ثقافات العالم تقريباً ومن هناك سنبداً

الفصل الست الشاملة

في هذا العصر عينا بعد الحداثة والتسوية الأخلاقية، أصبح من المعتاد الاعتراض أن الفصل ما هي إلا أمور ترجع إلى التقاليد الاجتماعية. لذا، ففي أمريكا القرن الحادي والعشرين، فإن تقدير ادباء، وحسن الظهور، والثقة، والاستقلال، والتفرد، والقوة، وإساسة هي قيم مرغوبة بشدة ومع ذلك فإن أشخاصاً مثل كونفوشيوس، وبوذا، وفرسطو ما كانوا يعتبروا أنها من هذه السمات كفضائل، بل كانوا بالتأكيد سدينون العديد منها على أنها رد للوعوب إن العلة، والصمت، والهيبة، والثأر - وجميعها فضائل جادة كانت موجودة في وقت ما يمكن ما أو آخر - تبدو لنا الآن غريبة وربما حتى كانت غير مرغوبة

وعليه فقد يحدسنا أن نكتشف أنه ليس هناك أكثر من ست فضائل فقط هي التي تضمنتها ومصدق عليها جميع الأديان السماوية والتقاليد الثقافية من "نحن" وما الذي نبحث عنه "لقد لعبت من تمويل مشاريع أكاديمية تستقر فوق الأرفق لتجتمع الفهارسها". هكذا قال "نيل مايرسون"، رئيس مؤسسة Manuel D and Rhoda Mayerson Foundation. ولقد قام بالاتصال بي في نوفمبر ١٩٩٩ بعد قرائته لأحد أعمدتي حول "علم النفس الإيجابي"، ولقد اقترح أن يبدأ مشروعاً بحد. ولكن أي مشروع؟ قررنا أن تمويل ومخر

بعض من أفضل الملاحظات الإيجابية للشباب سوف يكون الدافعية لذا، نطلب عظة نهاية أسبوع كاملة ومعبودة باستعراض العديد من أفضل الوثائق وأكثر العلاجات تنظيراً أمام ثمانية من لهارين في عالم تنمية الشباب والذين سيقومون بتحديد أيها يتم تعويله.

وهي العشاء، كان المراجعون سبعة على رأي واحد بصورة مدحشة قال جو كونياني رئيس برنامج وزارة تعلم الولايات المتحدة الخاصة بالتعلم فيما بعد المدرسة والتي ميزانيتها نصف مليار دولار "على الرغم من روعة كل واحد من هذه التدخلات، دعونا نلقم بالأولويات أولاً، لنأخذنا لا نستطيع التدخل لتعويض شخصية الشباب حتى نعرف بالضبط ما الذي نريد تحسينه أولاً، نحن بحاجة لجدول تصنيف وطريقة لقياس الشخصية "بيل" ضع أموالك في مشروع تصنيف الشخصية الجيدة".

هذه الفكرة كانت لها سابقة متنازعة قليل ثلاثين عاماً، داخل المعهد القومي للصحة العقلية، سي مول معظم تدخلات وعلاجات الأمراض العقلية، مع مشكلة مشابهة كال هذا اختلاف مشوش بين الباحثين في الولايات المتحدة وإنجلترا حول ما كما جعل عليه المرضى الذين تم تشخيص حالتهم على أنها شيزوفرينيا وكذلك للمرضى الذين تم تشخيص حالتهم على أنها اضطرابات وسواس قهري في إنجلترا على سبيل المثال كانوا يبدون محتلين ساءاً من الحالات التي تم تشخيصها للمرضى في الولايات المتحدة

لقد حسمت مؤتمراً لحوالي عشرين طبيب نفسي وعالم نفس مع تربيهم بشكل جيد في لندن عام ١٩٧٥ وفيه تم تقديم امرأة مضطربة متوسطة العمر كانت مشكلتها الوسوسة، وكانت تتعلق بالزواج؛ قاع المراهقين تحديداً. فكلمنا دكتور المراهقين كانت نحكي ونفكره بدقة فمن أن تجذب ذراع سكب الماء، كانت تبحث عن جبين، وكانت تحس أن تدفع بالماء، طلاء سبط في قاع المراهقين بطريق الخطأ قبل أن تتحقق أولاً تماماً من عدم وجود أي شيء، في المراهقين كانت كثيراً ما تراجع عقلها عدة مرات قبل أن تجذب ذراع سكب الماء. وبعد أن غادرت المرأة المسكينة، طلب من كل منا أن يقدم تشخيصاً. ولكرسي الأستاذ الأمريكي الزنوف، فلقد منعت شرف أن تكون الأول؛ وبالتأكيد على اضطرابها واضعوبة الإدراكية بحسبة التي لثانيها، رجعت إلى شيزوفرينيا وبعد أن تلاشت البصمات المكتوبة لحاضرين، صدمني أن أكتشف أن كل المهنيين الآخرين يعتبرون أن عادة فحص امرأة للمراهقين وسيطرة فكرة إمرأت طفل في المراهقين عليها هي مشكلة وسواس قهري.

إن عدم اتفاق التشخيصات يسمى عدم مصداقية. وفي هذه الحالة، كان واضحاً أنه لا يمكن تحقيق أي تقدم في فهم وعلاج الاضطرابات العقلية حتى نستطع جميعاً نفس

العبير في شخصي. إننا لا نستطيع أن نبتعد في اكتشاف ما إذا كان مرض الشيروريفيا له كرمها، حيوية مختلفة عن اضطراب الوسواس القهري أم لا إلى أن تضع نفس المرضي في نفس لطات قرر معهد القومي للصحة العقلية صنع المراجعة الثالثة للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية لكي يكون العمود الفقري الذي يبنى حوله التشخيص الصحيح الذي يتسم بالعداقة والملاحة المشرقة عليه. وقد جرح الأمر، وأصبح للتشخيص اليوم قوباً وذا مصداقية. وعندما يتم العلاج أو الوقاية، نستطيع جميعاً قياس ما قمنا بتغييره بدقة كافية.

وبدون نظام تصنيفي متفق عليه فإن علم النفس الإيجابي سوف يواجه نفس اشكالات. قد يقول فنهان الكشاف إن برنامجهم يصنع المزيد من "الألفة"، ويقول معالجو العلاقات الزوجية إنهم يصفون المرح من "الودة"، ويقول القاضون على البرامج الثامنة لصف لهم بعضهم المزيد من "المنطق" فهل يتحدث الجميع عن نفس الشيء؟ وكيف سيمسكون إن كل برنامجهم قد نجح أم فشل؟ لذا، قررت أنا ونيل أن نقوم بتحويل إعداد تصنيف للصحة كمعوم ديري لعلم النفس الإيجابي. كان دوري هو تعيين مدير علمي من الطراز الأول.

كريس، لا ترفض حتى تسمح كل ما عندي من فضلك، تلك هذا مستعداً. كان احتياري الأول هو الأفضل على الإطلاق، ولكنني كنت أعلق عملاً ضئيلاً على اقتاده. كريستوفر ديمرسون هو عالم معزز، وهو مؤلف كتاب وقد وعزز عن "البوية"، وهو أحد مراجع العالمية في الأمن والتفاز، وهو مدير برنامج علم النفس الإكلينيكي في جامعة ميتشجن، كبير وأفضل برنامج من نوعه في العالم كما يقال.

شرحت له بشيء من الإسهاب "أريد منك أن تأخذ إجازة لمدة ثلاث سنوات من عملك بجامعة ميشيغان، وأن تلتحق بجامعة يسلفانيا، وأن تلعب دوراً ريادياً في إيجاد إجابات سيكولوجية مهمة، تصميماً مؤثراً ونظماً قياسياً لقضايا القوة والقدرات البشرية".

وبينما كنت أنتظر رفضه المهذب، صعدت حين قال كريس "أي مصادفة لريبة تلك بالأس كإن عهد ميلادي الطيبين، وكنت أجلس هنا - في أول أزمات منتصف عمر لتي مر بها - وأتدال قفا سأخذه فيما تبقى من حياتي. لذا، فإنني أوافق". هكذا بكل بساطة.

كانت أول اتهام التي كلف بها كريس "الهدية منا هي قراءة الكتابات الأساسية لجميع أديان الكبرى والتقاليد الفلسفية وذلك حتى نفهم ما تعتبر تلك الأديان والتقاليد أمه فضائل، ثم ننظر ما إذا كان أيها الملوك في معظم التقاليد. كنا نريد أن نتجنب الاتهام بأن نصمم لسط القوة والقدرات الشخصية تصنيف محلي كالتصنيف الفيكتوري والبروسيني، ونسمة في جانبنا تلك يعكس قيم الذكور الأمريكيين الأكاديميين البيض وعلى الساحة الأخرى.

كنا نود أن نجسب حماقة ما يسمى بـ "اعتراض الأنثروبولوجي" (الضميلة التي أنرسب لوسب
طبية. لـ فإن هذا يظهر أن الطبية لوسب قيمة عالية) لقد كنا نسعي إلى كبر ما هو شامل
وكلي ولو أننا لم نجد فضائل عامة شاملة في جميع الثقافات، فإننا كما سنراجع إلى موقعنا
الاحتياطي غير المريح وهو أن نصف الفضائل التي تكتيها أمريكا المعاصرة.

وبإرفاد من كاترين فالسجارد، فرأنا أرسطو، وأفلاطون، توماس الأكويني، ولوجستن،
ولمعد القديم، والفلمود، وكونفوشيوس، وبونا. ولاوتسي، وبوشينو (دستور الساموراي)،
ولقرآن، وبسامين فرانكلين، وقصا بفهرسة حوالي ملكتين من الفضائل منها جميعاً ولدهشتن،
وجدنا أن هناك اتفاقاً بين كل هذه الثقايد والأديان تقريباً على ست فضائل

• الحكمة والمعرفة

• بشجاعة

• لحب والإتسانية

• العدل

• الاعتدال

• الروحانية والسمو

تحتل لتماصيل بالطوع، فالشجاعة بالنسبة للساموراي تختلف عما تعنيه بالنسبة لأفلاطون،
ولإنسانية بالنسبة لكونفوشيوس لهمت هي نفسها عمت توماس الأكويني وهناك أيضاً فضائل
مثيرة في كل من هذه المعتقدات (مثل الفطنة عند أرسطو، والاقتصاد عند بسامين فرانكلين،
وهكذا)، ولكن التشابه حقيقي وكبير، وبالنسبة لمن تربى منا على النسخة الأخلاقية، فإن
لتشابه ملحوظ جداً وهذا يضر القول بأن البشر مخلوقات أخلاقية

لما حيننا نرى هذه الفضائل الست على أنها السمات الأساسية التي لتفق فيها كل
الأديان واتقاليذ الفلسفة تقريباً، وهي في مجموعها تضم معنى الشخصبة الطبية. ولكن
الحكمة، والشجاعة، والإتسانية، والعدل، والاعتدال، والسمو هي أشياء مجردة غير صالحة
بالنسبة سبما، النفس الذين يرغبون في تطوير وقواس هذه الأشياء. ووفق هذا، يمكنك التفكير في
طرق عدة للوصول إلى كل واحدة من تلك الفضائل. وهدف القيلس والتطوير يدفعنا إلى التركيب

على هذه الطرق المحددة قسماً، فضيلة الإنسانية يمكن شحيعها عن طريق الطيبة ، أو حب
 الخير، أو لقيرة على منح وتلقي الحب، أو التفحفة، أو الشفقة. وفضيلة الاعتدال يمكن
 تظير من طريق التواضع، أو المساواة، أو ضبط النفس، أو الحفاة والحنن
 ذلك فإنني أنحول الآن إلى الطرق -قدرات وتقاط قوة الشخصية- والتي من طريقها
 نصل بفضيلة

نقاط قوتك المميزة

هذا للنس سوف يجعلك تحدد قدراتك ونقاط قوتك المميزة. والفصول التالية سوف تدور حول اكتشاف وتطويرها واتخاذ قرار باستخدامها في مجالات حياتك الأساسية

المواهب ونقاط القوة

عدا انقوه مثل الاستقامة، والشجاعة، والإبداع، والطيبة ليست كالمواهب مثل الصوت الجميل، وجمال الوجه، وسرعة العدو. كلاهما مواضيع لعل النفس الإيجابي، وعلى رغم من أن بينهما الكثير من التشابه، فإن أحد الاختلافات الواضحة هو أن نقاط لقوة هي سمات أخلاقية بينما المواهب ليست مرتبطة بالأخلاق وكذلك وعلى الرغم من أن نقط لعاين يسهما متوش، فإن المواهب عموماً لا يمكن اكتشافها مثل نقاط القوة صحيح أنه يستطيع تحسين وتك الذي تقطع فيه حانة متر عدراً وذلك بأن ترفع رذلك لأعلى في وضع البداية، وبمكنتك أن تضع الساحيق التي تجعلك تبدو أجمل، أو أن تقمع بكثرة سموسيقى الكلاسيكية وتعلم كيف تشعر بالثقة بدقة أكبر ولكنني أعتقد أن هذه فقط تحسينات صغيرة تضاف إلى موهبة موجودة بالفعل.

وعلى النقيض فإن الشجاعة، والإبداع، والعدل، والطيبة يمكن اكتشافها وتنميتها حتى على أساس ضعيف، وأعتقد أنها بالتدريب الكافي، والإصرار، والتعلم الجيد، والإخلاص يمكن أن تافصل وتزدهر إن المواهب أكثر فطرية وبالنسبة لمعظم المواهب، إن تكون بذلك

الموهبة وإما لا تكون، فلو لم تكن مولوداً بصوت جعيل أو رتتي عدد حسابات طويلة، صمغ الأسب هنالك حدود شديده لتقابل ما يمكنك أن تكتسبه معها، وما يمكنك أن اكتسبه هو مجرد صورة رائقة من الموهبة وحده لا ينطق على حب المعرفة، أو سداد الرأي، أو تواضع، أو التنازل. وعندما تكتسب هذه القدرات، يبدو كأنك تنك القوة الحقيقية

إن المواهب، على عكس نقاط القوة، هي أوتوماتيكية تلقائية نسبياً، بينما نقاط القوة والفسيحة عادة ما تكون أكثر طواعية (في إخبار المراف أنه طلب منك خمسين دولاراً أن من حسابك يتطلب فضلاً إرادياً). الموهبة تتطلب بعض الاحتمالات ولكنها فقط تحت الحبارت المتصلة بما ذا كنت ستفعلها أم لا ونحن نستخدمها ولكن لا يوجد احتشار ليم يتفق بامتلاكها في المقام الأول. فعلى سبيل المثال، عبارة مثل: "كانت جيل شديدة الذكاء، ولكنها أضعفت ذكاءها" عبارة منطقية مقبولة لأن جيل أظهرت فشلاً في الإرادة. لم يكن بها احتشار لي أن يكون مدعى ذكائها مرتفعاً، ولكنها بددت ذكائها باختيارات سيئة لتطويع عقله وبين رمى تير ذكائها إلا أن عبارة: "كانت جيل شديدة الطيبة ولكنها أضعفت طيبتها" هي عبارة غير منطقية وغير مقبولة فأنك لا تستطيع تحديد نقطة من نقاط قوتك الشخصية كمنه نقاط مدعاه تشتمل على خيارات حول وقت استخدامها وما إذا كنت ستواظب على تطويرها، ولكن أيضاً ما إذا كنت ستكتسبها في المقام الأول أم لا. ضع الوقت، والجهد، والإصرار، يستطيع أي إنسان عادي تدريباً اكتساب نقاط القوة التي ستأقشها لاحقاً ولكن الواجب لا يحكم اكتسابها بمجرد الإرادة.

ول اواقع، نفس الشيء الذي حدث للشخصية، حدث للإرادة فمما لدر تخلق علم نفس الأكاديمي عن المفهومين في نفس الوقت ولأسباب شديدة التشابه إلا أن مفهوم الإرادة والمسئولية الشخصية هما مفهومان محوريان بالنسبة لعلم النفس الإيجابي تماماً ك مفهوم الشخصية الدينية

لقد شعر بمرور كبير بأنفسنا عندما سمع المراف لخسبون دولاراً غش عنها، وما لا يحجب فجأة بسمة الأمانة المولودة معنا، ولكنها نلخر بأننا قد قلنا بما هو صواب، أن "خطراً" التصرف الأكثر صعوبة من أن نضع البنود بصمت في جيوبنا لو لم الأمر لا يتطلب جهداً ما كنا سنشعر بهذا الشعور الطيب وفي الواقع، لو أننا مجرداً بصراع داخلي ("إنها سلسلة متاجر ضخمة"، حيثاً، ولكنه قد يمدد الخمسين دولاراً من جيبي الطعاص في نهاية اليوم^{٢٠}). فأنك سنشعر بمشهور أفضل جداً أنفسنا. هناك قارئ بين لشعور الذي يحبه عندما نشاهد مايكل جوردون يسجل رمية ساحقة في سلة منافس ضعيف وما نشعر به ونحب شاعبد

يحقق ثمانية وثلاثين نقطة على الرغم من إصابته بالأمفوترا وارتفاع درجة حرارته إن مساعدة الفضيلة الصيلة تولد الحساس، والإعجاب، والحب، والانبهار. ولكن لأنه لا توجد أية فرصة للمنافسة فإنها لا تولد الإلهام والسمو الذي يولده تخلي عقيدة كنود

وباختصار، نحن نشعر بالسمو والإلهام عندما يمتطي تدريب الإرادة إلى فعل طيب ولا حظ أيضاً أننا عندما نتحدث عن الفضيلة، فغالب النظر عن الدراسة التي حصلناها في علم الاجتماع، فإننا لا نفلح من التقدير المستحق عن طويل نظرية البيئة التي وضعها علماء القرن التاسع عشر، فنحن لا نقول لأنفسنا "إنني لا أستحق التقدير لأمانتي لأنني نشأت في بيت طيب لأب، طيبين، وخمسون دولار إن تشبب في جوحي ولدي وظيفة مضمونة". إننا في أعيننا نعلم أن ذلك ينجم من شطبة طيبة، بالإضافة إلى مساهمة الاختيار والإرادة فعلى الرغم من أننا نميل إلى التماس المذنب للجرم بسبب ظروف مشأته الصعبة، فإننا لا نميل مطلقاً لسحب التقدير من جوردون لأن لديه أفضل معلمين، ولأن لديه الموهبة، فو لأنه غني وشهور وبسبب الدور الاسمي للإرادة عند ممارسه الفضيلة، فإننا نشعر أنه الأمر يستحق الثناء والتقدير إن العقل المعاصر يعتقد أن الفضيلة تعتمد بالضرورة على الإرادة والاختيار، بينما يحاسب السكالي من بحياة يبيع بصورة أكبر من الظروف الخارجية

إن تدخلات وعلاجات علم النفس الإيجابي تختلف عن تلك في علم النفس لهذا السبب فقط فعلم النفس كالعامة يدور حول إصلاح الخلل وحول التحرك من سفة تحت الصفر إلى اثنين تحت الصفر وهي تدخلات تنجح في جعل الأشخاص المضطربين أقل اضطراباً إن فعل المتدبر لا يعتمد على الإرادة على الإطلاق؛ "ليس هناك أي انضباط مطلوب" هو أحد المبررات الأساسية لاستخدام المتدبر إن المعالجين النفسيين الذين يعملون على الاضطرابات عادة ما يوصفون بدقة على أنهم "مقلدون" فعندما يكون المعالج نشطاً والريض مريضاً وسلبياً، فإن إجراءات مثل وضع شخص رهاب الأماكن المغلقة في حجرة مغلقة لمدة ثلاث ساعات، وسوق الأدلة مناهضة للأفكار المسبوبة بالنسبة للفحص مكتتب عادة ما تنجح بشكل معتدل وفي المقابل، فإن العلاج بأسلوب التحليل النفسي، حيث يكون المعالج سلبياً (يتحدث نادراً، ولا يقوم بفعل مطلقاً) ويكون المريض نشطاً، ليس له سجل كبير في الحد من الاضطرابات العقلية

عندما نريد أن نتحرك من ثلاثة فوق الصفر إلى ثمانية فوق الصفر في حياتنا، فعندئذ يكون تدريب الإرادة أكثر أهمية من إعادة تنظيم الظروف الخارجية إن اكتشاف نقاط القوة والضعف واستخدامها في الحياة اليومية مما مسألة اختيارات. إن اكتشاف نقاط القوة والضعف ليس مسألة تعليمية أو تدريبية أو تنظيمية، ولكنها مسألة اكتشاف، وإبداع، ومسئولية إن

علاجي الإيحائي المفضل هو أن أطلب منك فحسب أن تكمل المسح التالي ثم تفكر في نقاط القوة التي تملكها ، وكيف يمكن أن تستخدمها يومياً ومن للدعش أن براعتك الشخصية وزميلك في أن تعبا حياة طيبة عادة ما تقوى زمام الأمور من هنا ، حتى لو أمسي تحدثت

نقاط القوة الأربع والعشرين

في القوائم المتعددة للفضائل الأخلاقية التي صايفتها في قرأتاتي ، وجدت الهموس أكثر أو أقل عدداً ، لأن الكذاب المحدثين يروجون أفكاراً أكثر أو أقل تحدث نفس الاسم ،

— بنوامين فرانكلين ، السيرة الذاتية

أن تكون إيجاباً فاضلاً يعني أن تطور إرادياً كل الفضائل الست الشاملة : الحكمة ، واستجاعة ، والإمساكية ، والعدل ، والاعتدال ، والمحو أو معظمها على الأقل . هناك طرق عديدة ومختلفة لكل من هذه الفضائل الست . فعلى سبيل المثال ، يستطيع المرء أن يظهر فضيلة العدل بأفعال موطنة جيدة ، أو بالإيلاء ، أو الوفاء ، أو العمل الجماعي ، أو القيادة الإنسانية ، بمعنى اسمي تلك الطرق نقاط القوة ، وعلى عكس الفضائل المجردة فإن كل من هذه النقاط يمكن قياسها واكتسابها ، وفيما يلي سوف نناقش نقاط القوة الشاملة في جميع الفئات ، باختصار كاف لأن سرفها ومن خلال هذه المناقشة والسبع التالي ، تستطيع تحديد أي نقاط القوة الأربع والعشرين تلك تصف شخصيتك

إليك بعض المصايير التي تعرف بها أن صفة معينة ضمن نقاط القوة : أولاً ، نقطة القوة هي صفة ، إنها صفة نفسية يمكن أن تلاحظ عبر مواقف مختلفة وعبر الزمن . إن إظهار الطبيعة مرآة في بولك واحد فقط لا يدل على وجود فضيلة الإنسانية .

ثانياً ، نقطة القوة هي قيمة في حد ذاتها . فنقاط القوة عادة ما تؤدي إلى نتائج طيبة فمسي سبيل المثال ، القيادة التي تتم ممارستها بشكل جيد عادة ما تؤدي إلى الفؤوذ ، ولعلاوات ، وبنوقي ، وعلى الرغم من أن الفضائل ونقاط القوة تتجنبان هذا اليرود المحمود ، فإننا نذكر نقاط القوة بذاتها ، حتى في غياب مردود مريح وفسح . تذكر أن الإشباعات مقدرة لذاتها ، وليس لأنها ينتج عنها مشاعر إيجابية . وقد زعم أرسطو أن الأفعال التي تتم لأسباب خارجية ليست أفعالاً حاصلة ، وذلك لأن بها شغلاً أو إجباراً

ويمكن رؤية نقاط القوة أيضاً فيما يتناد الأهل لأطفالهم حديقي الولادة (أريد أن يكون قلبي محباً، وشجاعاً، وحكيماً). إن معظم الأهل لا يقولون إنهم يريدون لأبنائهم تجنب الأحزان النفسية، تماماً كما أنهم لا يقولون إنهم يقضون لأبنائهم أن يحضر على وظائف إدارة وسطى قد تقول أم إنها تمنى لطفها أن تتزوج مليونيراً وعلى الأغلب ستوضح السبب من حيث يحفظه الزواج من شخص غني. إن نقاط القوة هي حالات يريدونها ولا تتطلب أي تبرير.

إن إظهار نقطة قوة من جانب شخص ما لا يقلل من شأن المحيطين كثيراً ما تلهم الأفعال الفاضلة من مشاهدتها الخلف حواشي القوة قد جعلنا صبر الشاهدين إن مباشرة نقطة قوة ما هادة ما نتج حمرة إيجابياً حقيقياً لدى التفاعل: الفخر، أو الرضا، أو السعادة، أو الإشباع أو الاستجمام ولهذا السبب، فإن نقاط القوة والنضال عادة ما تتداخل في مواقف مؤر/ممر. نستطيع جميعاً أن نكون فائزين عندما نعمل وفقاً لنقاط القوة والصفات.

إن الاستفادة من نقاط القوة والمقدرة بتقديم مؤسسات، ونماذج عليا، وحكايات، وحكم وقصص أطفال، والمؤسسات هي محاولات تصح للأطفال والمراهقين بممارسة وتطوير سمة ذات قيمة في إطارهم مع إرشاد واضح ولجان طلبة المدارس الثانوية يقصد منها دعم المرونة والقيادة وفرق الدوري الصغيرة تجلدهم لكي تطور العمل الجماعي والمسؤولية والولا، وبالتأكيد قد تعطي المؤسسات عكس النتائج المرجوة (فكر في مدرسي الهوكي الساعين لنفور بأي نوع مثلاً)، ولكن هذا الفصل واضح جداً ومفوض من الأغلبية.

ولساذج العليا والقصص الرمزية في الثقافة تفرض مميزات نقطة القوة أو الضعيفة وقد تكون لسماذج العليا حقيقية (الهائلة غاندي والزخامة الإنسانية)، أو مشكوكاً فيها (جرج واشطون والصديق)، أو محض خيال (سوبرمان أو باتمان). أبراهام لنكولن رمز للإصرار، وهابيل كيلر رمز لحسب المعرفة والتعليم، وتوماس أديسون رمز للإبداع، وفلورانس مايتسجال رمز للحنان، والأم تريزا، رمز للقوة على المحب، وويلي ستاوجل رمز للقيادة، وجاكي روبنسون رمز للتحكم في النفس، وأوبج سان رمز للاستقامة.

إن بعض نقاط القوة تبدو كأنها مبررة تظهر على الأطفال في سن مبكرة، وبصورة مدعشة. وعندما كنت بتدريس أحدث محاضراتي حول علم النفس الإيجابي في جامعة بنسلفانيا، بدأت بمطالبة كل الطلبة بأن يقدموا أنفسهم، ليس بذكر شخصهم "أنا طالب أدرس علم الاقتصاد وعلم النفس"، ولكن بأن يذكروا لنا قصة عن أنفسهم تعرض نقطة قوة. (تلك المميزات توفر مقارنة رائعة وحيوية لمحاضرتي الرمزية حول علم النفس، حيث يقدم الطلبة أنفسهم بمتعة بقصصهم حول صدمات طفولتهم) أخيراً سارة، وهي طالبة بالغة المهنية، أنها

عندما كانت في حوالي العاشرة من عمرها لاحظت أن والدها يعمل يجد شديد وأن برودة دم حيث بين والديها وكانت قلقة أن يتفصلا ويهون أن تخبر والديها ذهبت إلى المكتبة العامة وقرأت كتب حول تحليل الزواج، وهذا كان ملصقاً بها بكفي. ولكن ما دفعها لمحبب بحث هو بقية القصة فلقد حولت حوارات المراه مع العائلة إلى محادثات مع عدة مشجعة والديها على الاشتراك في حل المشاكل والتفكير بكمية وأن يغير كل منهما عما يحبه أو لا يحبه في الآخر من حيث التصرفات، وهكذا لقد كانت وهي في العاشرة من العمر نموذجاً من حيث الذكاء الاجتماعي (وبالفعل مازال والدها متزوجين حتى الآن).

وبالمقابل يوجد حقل مما يتعلق بنقطة قوة ساء وسجلات جانوة دارون (www.darwinawards.com) هي قائمة لهؤلاء الأفراد. فعلى عكس راسيل كارسون (التي خلقت كتبها Silcai Spring كنموذج للحكمة). على هذا الشخص هو أحد العصفى

تعد رجل من هوستون مرساً بيلماً في الأسن من السمات بحققا لسد لسمة الروليت روسي بمسدم نصف آية عيار ٤٥. كان واحد البالغ من العمر ١٩ سنة يروي اصد ١٠ عنهما اعلا عن سببه الاشتراك في المباراة القليلة ولم يترك على ما يبدو ان السدس نصف الآكه على عكس السدس العادي، ودخل وصاعدا بصورة فوتبائية في مسيرته عند هبط لمراد كانت فرصه في كسب دورة روليت روسي هي صفر. ونك كما تبين على الصور

وعس انهم من قس الأطفال يعمون محاطون بمناخ إيجابية عديدة، فإن السؤال شديد الأهمية هو متى ولماذا يتم تعلم الدروس السيئة في مقابل الدروس الجيدة. ما الذي يجعل بعض الأطفال يكرهون على التصاريح المحترفين مثلاً كمثل عليها

بن المياري الهناني لنقاط القوة التالية هو أنها شاملة، وذات قوة في كل ثقافات العالم تقريباً. وصحيح أن هناك بعض الاستثناءات القليلة جداً. فهناك بعض القبائل التي لا تقدر لهما طبيعة مثلاً. ولأننا نسمي نقاط القوة شاملة وليست عالمية، فإنه من المهم أن تكون أمثلة اعتراض الأثروبولوجي ("حسناً ولكن بعض القبائل ليست لديها طبيعة") نادرة. وهذا يعني أن بعض نقاط القوة التي يمتلكها الأمريكيون الماصرون ليست ضمن قائمتنا. الخراء، والمذسة، وللدبر الذات، والشهرة، والفرد وما شابه. نقاط القوة تلك تحقق الدراسة بالتأكيد وبكمية ليست أولويته الحالية. إن دالهي لهذا المياري هو أنني أريد لصيفتي للحياة الطيبة أن تنطبق على الهاسبين والإبراهيميين تماماً كما تنطبق على الأمريكيين

ما أفضل نقاط قوتك الشخصية؟*

قبل أن أصل كلاً من نقاط القوة الأربع والعشرين، فإن هؤلاء الذين يستلمون النسخ إلى شبكة الإنترنت يمكن أن يزوروا موقعي الإلكتروني (www.authentic happiness.org) وأن يقوموا بأداء مسح نقاط القوة. هذا التمرين الذي يستغرق خمسة وعشرين دقيقة يرتب قدراتك من أعلى إلى أسفل ويقارن إجاباتك بألاف آخرين. وبعد أن تقوم به على الفور، ستحصل على تفهيم لنقاط قوتك وبالنسبة لهؤلاء الذين لا يستخدمون شبكة الويب، هناك بديل ولكنه أقل تحديداً وهو أن تحدد نقاط قوتك في صفحات هذا الفصل إن وصلي سيكون بسيطاً وكافياً لأن لتعرف على نقاط القوة في نهاية كل وصف لنقاط القوة الأربع والعشرين، هناك جدول بتفهم الذات يجب أن شملته إنه يتكون من اثنين من أهم الأسئلة المهمة للبحث لكامل على موقع الويب: إجاباتك ستصنف نقاط قوتك بالترتيب بنفس طريقة الموقع الإلكتروني تقريباً

الحكمة والمعرفة

أول مجموعة صفات هي الحكمة لقد رعت الطرق الستة لإظهار الحكمة والمعرفة، من أكثر صورها بساطة (وحب للمعرفة)، وحتى أكثرها تعجلاً وتطوراً (النظور)

١. الفصول/الاهتمام بالعالم

للمول معرفة العالم يتطلب الانتفاع على الخيرات والبركة بشأن أمور لا تتلام مع تفكير البره السابقة: إن الأشخاص القسوفيين المحبين للمعرفة لا يتحملون الغموض بحسب، ولكنهم يحبونه ويشعرون بالإنارة نحوه. إن الفضول إما أن يكون محدداً (على سبيل المثال، سرود فقط)، أو شاملاً، لكل شيء الفضول هو المشاركة بعمق ونشاط، والاشخاص السليبي للمعلومات لا يهتم عن نقطة القوة تلك والطرف القابل لنطاق الفضول هو أن تشعر بالمثل بسهولة

إن لم تكن مستمتع لموقع الويب لتقوم بمسح نقاط القوة، فأجب من فضلك عن السؤالين التاليين

* الاستبيان هي إعداد مؤسسة Values In Action تحت إدارة وروث كريستوفر سوسون وماريس سليجمان وقد تم تمويل هذا العمل من قبل مؤسسة Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation حقوق نشر هذه النسخة المعدلة والنسخة المطبوعة على موقع ويب محفوظة لـ (VIA).

(أ) عبارة "بمعي دافع الفضول بشأن العالم"

- تعبر عني تماماً
- ٤ تعبر عني
- ٣ محايدة
- ٢ لا تعبر عني
- ١ لا تعبر عني مطلقاً

(ب) عبارة "إنني أشعر بالملك بسهولة"

- ١ تعبر عني تماماً
- ٢ تعبر عني
- ٣ محايدة
- ٤ لا تعبر عني
- لا تعبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا

هذه هي مرجتك في الفضول

٢. حب التعلم

إنك تحب تعلم الأشياء الجديدة. سواء كنت في فصل أو باجتهادك الشخصي. كنت دوماً تحب المدرسة، والقراءة، والتأليف، وأي مكان وكل مكان تتاح فيه فرصة للنسج هل توجد مجالات للمعرفة أنتع خبير فيها؟ هل تحظى خبرتك بالتقدير في دوائرك الاجتماعية أو في العالم الأوسع؟ هل تحب التعرف على هذه المجالات حتى لم يهاب المحقق الخارجي لذلك؟ هل سبيل المثال، إن عمال البريد كلهم لديهم خبرة في الرقم البريدي، ولكن هذه المعلومة تدور عن نقطة قوة في حالة ما إذا حصلوا عليها لأتاتها.

أ) عبارة "الشعر بالإثارة كلما تعلمت شيئاً جديداً"

- ٥ تعبر عني تماماً
- ٤ تعبر عني
- ٣ محايدة
- ٢ لا تعبر عني
- ١ لا تعبر عني مطلقاً

ب) عبارة: "إنني لا أحاول أبداً الذهاب لزيارة الناحف لو أي مزارات تعليمية أخرى".

- ١ تعبر عني تماماً
- ٢ تعبر عني
- ٣ محايدة
- ٤ لا تعبر عني
- ٥ لا تعبر عني مطلقاً

جمع درجاتك لثمّن السّؤالين واكتب المجموع هنا

مده هي درجتك في حب التعلم

٢ «الرأي والتقدير/التفكير النقدي/تفتح العقل

انتقير في الأمور ودراستها من شتى الجوانب هو جزء مهم من تلك وكما أنك إنك لا تقدر للاستنتاجات ولكذلك تعتمد فقط على الأدلة الواضحة في اتخاذ قراراتك. وإنك قادر على تعبير رأيك

عني بالتقدير فحصر المعلومات موضوعية ومنطقية لتحقيق مصالح الذات والآخرين والتقدير في هذه الحالة مرادف للتفكير النقدي. إنه يعكس البحث عن الحقيقة، وهو عكس الأخطاء المنطقية التي تصيب العديد من الكثرين مثل اليأس في تشخيص الأمور ("إياها دائماً غلطتي")، والتفكير بالأبيض والأسود. إن عكس نقطة القوة تلك هو التفكير بطرق تحابي وتؤكد ما نؤمن به بالفعل. وهذا جزء مهم من السمة الصحية الخاصة بعدم الخلط بين حتمياتك ورغباتك الخاصة وبين حقائق الحياة

أ) عبارة: "عندما يتطلب الموضوع ذلك، يمكنني أن أصبح شديد المنطقية والمقلانية".

- ٥ تعبر عني تماماً
- ٤ تعبر عني
- ٣ محايدة
- ٢ لا تعبر عني
- ١ لا تعبر عني مطلقاً

ب) عبارة: "يسمي أميل إلى اتخاذ قرارات خاطئة"

	تعبير عملي
	محايدة
⊥	لا تعبيري عملي
•	لا تعبيري عملي مطلقاً
اجمع درجاتك لهذه السؤاليين واكتب المجموع هنا ———	
هذه هي درجاتك في التعبير والتفكير النقدي.	

٤. البراعة/الإبداع/الذكاء العملي/الذكاء الوظيفي/الصعوبة

هناك توجه شائع تريد الحصول عليه، فهل أنت بارع في إيجاد حلول جديدة ومناسبة لكي تحل هذه المشكلة وتحصل على ما تريد؟ إنك قادرٌ ما توفى عن القيام بالأسور بالطرق التقليدية إن كنت مثلاً القوة عدد ثمن ما يعنيه الناس بكلمة إبداع، ولكنني لا أحده داخل مجال نظري جديدة لتقليدية. إن نقطة القوة هذه تسمى أيضاً الذكاء العملي، أو القدرة العملية، أو ما يعرف بالصعوبة

(عبارة "أحب التلخيص في طرق جديدة للقيام بالأشياء"

•	تعبير عملي تماماً
⊥	تعبير عملي
⊥	محايدة
⊥	لا تعبيري عملي
•	لا تعبيري عملي مطلقاً

(ب) عبارة: "معظم أصدقائي أكثر خيولاً مني"

⊥	تعبير عملي تماماً
⊥	تعبير عملي
⊥	محايدة
⊥	لا تعبيري عملي
•	لا تعبيري عملي مطلقاً

جمع درجاتك لهذه السؤاليين واكتب المجموع هنا ———
هذه هي درجاتك في البراعة والإبداع

٥. الذكاء الاجتماعي/الذكاء الشخصي/الذكاء العاطفي

الذكاء الشخصي والاجتماعي هما معرفة الذات والآخرين. أن تدرك موقع ومشاعر الآخرين وتستطيع أن تستجيب لها جيداً الذكاء الاجتماعي هو القدرة على ملاحظة الفروق بين الآخرين. خاصة فيما يتعلق بمزاجهم، وحساستهم، ودوافعهم، وسواها، ثم التعامل

وفي هذه المواقف ولا يجب الخلط بين نقطة القوة تلك والقدرة على الاستبطان، أو التنكير سيكولوجي، أو التأمل؛ إنها تظهر في أعمال اجتماعية ماهرة.

الذكاء الشخصي يتكون من مدخل دقيق وجيد لشاكرتك وكفرتك على استخدام هذه المعرفة لنهم وتوجيه سلوكك وعند صمها معاً، أطلق دنيال جولان على نقاط القوة تلك اسم "الذكاء العاطفي" هذه المنظومة من نقاط القوة أساسية على الأرجح بالنسبة لنقاط قوة أخرى مثل الطيبة والقيادة

زوجة أخرى لنقطة القوة تلك هي اكتشاف المكان اللائق وضع المرء نفسه في ظروف معظم مهاراك واجتماعاته هل اخترت عملك، وملاقاتك الحميمية، ولوقات فراغك لكي تستغل أفضل قدراتك كل يوم، إذا أمكن؟ هل تكسب عيشك من العمل فيما تجيده حقاً؟ ترسلت مؤسسة جانوب إلى أن أكثر المال رياء هم الذين أكدوا مباشرة عبارة "هل تسمح لك وظيفتك بأن تقوم بأفضل ما تجيده؟" فكر في حالة مايكل جوردون، لاعب البيسبول المتواضع الذي "وجد موهبة" يلعب كرة السلة.

أ) عبارة "يقص النظر عن الموقف الاجتماعي، لدي القدرة على التكيف"

- ٥ مبرر عني تماماً
- ٤ مبرر عني
- ٣ محايدة
- ٢ لا تبرر عني
- ١ لا تبرر عني مطلقاً

ب) عبارة "ألمس بأولعاً في معرفة ما يشعر به الآخرون"

- ١ تبرر عني تماماً
- ٢ تبرر عني
- ٣ محايدة
- ٤ لا تبرر عني
- ٥ لا تبرر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهدين السؤالين واكتب المجموع هنا. —

هذه هي درجتك في الذكاء الاجتماعي.

٦. المنظور

أستخدم هذا الاسم لوصف أكثر نقاط القوة نضجاً وشفوراً في هذه الفئة وهي الأقرب إلى انعكاس رؤسها الآخرون يطلبونك ليعتمدوا على خبرتك في مساعدتهم في حل مشاكلهم ولكي يكتسبوا الرؤية والمنظور هم أنفسهم. إن لديك طريقة تنظر بها للعالم تروق للآخرين ولك الأشخاص

لحكماء هم الخبراء في أكثر الأشياء أهمية وتمقيداً: الحياة.

(أ) عبارة "بسي قاصر دائماً على النظر للأشياء ورؤية الصورة كاملة"

١. تمبر هي تماماً

٢. تمبر هي

٣. محايدة

٤. لا تمبر هي

٥. لا تمبر هي مطلقاً

(ب) عبارة "نادراً ما يلجأ إلي الآخرين من أجل النصيح"

١. تمبر هي تماماً

٢. تمبر هي

٣. محايدة

٤. لا تمبر هي

٥. لا تمبر هي مطلقاً

اجمع نرجاتك لهديت السؤالين والكتب المجموع هنا

هذه هي نرجاتك في المقطوع

الشجاعة

مناط القوة التي تصنع الشجاعة تعكس معارضة الإرادة بعيون مفتوحة تجاه الذئاب اشبيله القيمة شي ليس من المضمون تحقيقها. ولكي توصف الأعمال بالشجاعة، فإن هذه الأعمال لابد وأن تمارس في مواجهة مصفة شديدة ومعارضة قوية هذه القضية ذات قيمة وتحظى بتقدير عالياً. وكل ثقافة لها أبطالها الذين يجسّدون هذه القضية. ونصوب البسالة، والتلبيرة، والاستقلبية ككلاث طرق شاملة تؤدي لهذه القضية

٧. البسالة والإقدام

أنت لا تتراجع أمام التهديد، أو التحدي، أو الألم، أو الصاعب. والبسالة تعني أكثر من مجرد الصمود عند التعرض للهجوم أو تحت النيران، حيث تتهدد سلامة الإنسان. إنها تعني أيضاً مواقف عقلية وعاطفية غير مألوفة وصعبة وحظيرة. عبر السموات قام المحققون بالتميز بين البسالة الأخلاقية والبسالة أو الإقدام الجسدي، وهناك طريقة أخرى لقياس البسالة تعتمد على وجود أو غياب الخوف

إن الشخص الشجاع الباسل يستطيع أن يفرق بين المكوات الماخفية والمخوكبة بالخوف، مقاوماً رد الفعل السلوكي وهو الهرب ومواجهتها للوقت الخفيف، على الرغم من عدم الارتياح

المانع عن ردود الأعمال الذاتية والجسمانية. إن انعدام الخوف والجرأة والانتداع كلها أشياء، لا تعني البسالة، ولكن مواجهة للخطر على الرغم من الخوف هو البسالة

لقد اتسعت فكرة البسالة عبر التاريخ من شجاعة المارك أو الشجاعة الجسمانية وأصبحت الآن تشمل الشجاعة الأدبية والشجاعة النفسية والشجاعة الأدبية هي أن تتخذ موقف تعرف أنها غير مألوفة للآخرين، ومن المتوقع أن تجر عليك الويل موقف روزا باركس، الأمريكية السوداء، التي جلست في المقعد الأمامي في أحد أتوبيسات ولاية ألاباما في الخمسينيات من القرن الماضي، متحدياً بذلك التفوق العنصرية للصارحة التي كان يمارسها البيض على اللونج هو أحد الأمثلة على الشجاعة الأدبية. وتشمل الشجاعة النفسية الولاة الولاية بن والمبتدعة التي تلزم لوجية المانة المصيبة والفرس السحر دون فقد الكبرياء والكرامة

(عبارة، "لقد اتخذت العديد من المواقف في مواجهة الممارسة المصيبة"

- ٥ نمبر غني تماماً
- ٤ نمبر غني
- ٣ محايدة
- ٢ لا نمبر غني
- ١ لا نمبر غني مطلقاً

(ب) عبارة "عادة ما تتجنب المانة والإحباط في إخراج أفضل ما لدي":

- ١ نمبر غني تماماً
- ٢ نمبر غني
- ٣ محايدة
- ٤ لا نمبر غني
- ٥ لا نمبر غني مطلقاً

اجمع درجاتك لـ ١٠ السؤال واكتب المجموع هنا ———

هذه هي درجاتك في البسالة

٨. المتابعة/الكند/الاجتهاد

إنه لنهي ما بداته الشخص المتأثر يتولى الشروع في الصعبة ويتهربها، "يجمعها ترى لنور" بهالة نسبية طيبة وشكوى أقل. إنك تنفذ ما وعدت بمقتضيه وتزيد عليه في بعض الأحيان، ولا تظل منه. وفي ذات الوقت، فإن المتابعة لا تعني السعي الرضي وراء أهداف لا يمكن تحقيقها. إن الشخص المتأثر الحقيقي هو شخص مر، وفعلي، ولا يسعى للكمال إن لمعوج له معان إيجابية وسلبية ولكن جولته المرغوبة تنتمي لهذه الفئة من نقاط القوة

- (أ) عبارة "سعي دائماً ما أنهي ما بداته":
- ٥ نمبر غني تماماً

٤	تعبّر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبّر عني
١	لا تعبّر عني مطلقاً
(ب) عبارة "أشعر بالتشتت وعدم التركيز عندما أبدأ العمل"	
١	تعبّر عني تماماً
٢	تعبّر عني
٣	محايدة
٤	لا تعبّر عني
٥	لا تعبّر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السّؤالين واكتب المجموع هنا - - -

هذه هي مرجحتك في المثابرة.

٩ الاستقامة/الصدق/الأمانة

إنك شخص صادق، ليس فقط لأنك تقول الحقيقة ولكن لأنك تعيش حياتك بطريقة صادقة وحقيقية. إنك شخص واقعي ومتواضع ولست مدعياً متطاعراً؛ إنك إنسان "حقيقي" ولست أعسى بالاستقامة والصدق مجرد قول الحق للآخرين، ولكني أخفي تقديم نفسك - سويك والتزاماتك للآخرين وتفتك بألوان جاد، سوله بالقول أو الفعل - "كن صادقاً مع نفسك، ولن يمكنك أن تكون كاذباً مع أي شخص آخر".

(أ) عبارة "إنني أحافظ على وعودي وتميحياتني دائماً"

٥	تعبّر عني تماماً
٤	تعبّر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبّر عني
١	لا تعبّر عني مطلقاً

(ب) عبارة "أصدقائي لا يقولون لي إنني واقعي أبداً"

١	تعبّر عني تماماً
٢	تعبّر عني
٣	محايدة
٤	لا تعبّر عني
٥	لا تعبّر عني مطلقاً

جمع درجاتك لهذه السّؤالين واكتب المجموع هنا. - - -

هذه هي مرجحتك في الاستقامة والصدق.

المميّزة تلك تعني ما هو أكثر من الفكرة المميّزة عن الرومانسية (وإنه لشيء مدعش في الواقع من الزواج المرتب في التفتحات التقليدية المحافظة يسير بشكل أفضل من زواج الحب).

ومن الأكثر شيوعاً وانتشاراً - خاصة بين الرجال - أن يكون المرء قادراً على منح الحب أكثر من قدرته على أن يسمح لنفسه بتلقيه. وجد جورج فابلات، راعي دراسة استمرت ستة عقود من حياة الرجال، في فصول هارولد إيتارة واضحة على هذا في آخر مقابلاته قام طبيب على المعاش باستضافة جورج في مكتبه ليريه مجموعة رسائل تليفون عرفاناً لأوسنها له مرضاه بمناسبة إحالته إلى المعاش منذ خمس سنوات مضت. قال ودعوه نسياب على خديه "هل تعرف يا جورج؟ إنني لم أقرأها". لقد كرس هذا الرجل حياته لنجح الحب للناس، ولكنّ بلا أية كفاءة على تلقي الحب بالمقابل.

أ) عبارة "هناك أشخاص في حياتي يعيشون بمشاعري وسعائتي وحياتي بقدر ما يهتمون بأنفسهم".

١	تعبّر عنّي تماماً
٢	تعبّر عني
٣	معايدة
٤	لا تعبّر عني
٥	لا تعبّر عني مطلقاً

ب) عبارة "أجد صعوبة في تلقي وقبول الحب من الآخرين".

١	تعبّر عني تماماً
٢	تعبّر عني
٣	معايدة
٤	لا تعبّر عني
٥	لا تعبّر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا —

هذه هي درجاتك في منح وتلقي الحب.

النتائج

نقاط القوة تلك تظهر في الأنشطة الممتدة إنها تتجاوز علاقاتك الفردية إلى كيفية تعاملك مع جماعات الأكبر، مثل الأسرة، والمجتمع، والدولة، والعالم.

١٢. المواطنة/الواجب/فريقي العمل/الولاء

إنّ الجديد ومنفوق عندما تكون فرداً في مجموعة إنك فرد فريد وفي ومخلص، حسب ذلك، ما

تزدى نصيبك من العمل يجد من أجل نجاح المجموعة. هذه المجموعة من نقاط القوة تعكس إلى أي مدى تنظم عليك هذه الممارسات في الواقع الجماعية. هل تعمل بكل حيوية وتحمل نصيبك من العمل؟ هل تقرر أهداف وغايات المجموعة حتى عندما تختلف مع أهدافك وغاياتك؟ هل تحترم هؤلاء الذين يحتلون من جنارة مراكز السلطة مثل الأساتذة والمدرسين؟ هل تعجز ذاتك مع ذات المجموعة؟ نقطة القوة تلك ليست هي الطاعة الثلاثية الصدياء بلا تكبر، ولكنني في ذات الوقت أود أن أضيف احترام السلطة، وهي نقطة قوة غير شائعة وأكثر من الآباء، يمتثلون أن يطوعوا وينصيحوا أطفالهم.

(أ) عبارة: "إنني أعمل بأفضل ما أستطيع عندما أكون في مجموعة".

- تعبر عني تماماً
- تعبر عني
- محابدة
- ٢ لا تعبر عني
- لا تعبر عني مطلقاً

(ب) عبارة: "إنني أتوحد في التضحية بمصالح الشخصية من أجل مصالح المجموعة التي

- أسمى لها:"
- ١ تعبر عني تماماً
- ٢ تعبر عني
- ٣ محابدة
- ٤ لا تعبر عني
- لا تعبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السؤلين واكتب المجموع هنا —

هذه هي درجاتك في المواطنة والواجب.

١٣. الإنصاف والمساواة

أنت لا تدع مشاركتك الشخصية تؤثر على قراراتك بشأن الآخرين. تمنح كل شخص فرصة هل أنت مسترشد في أعمالك اليومية بمبادئ أخلاقية كبرى؟ هل تتعامل مع ما فيه صالح الآخرين وظهرهم، حتى هؤلاء الذين لا تعرفهم شخصياً، بنفس جدية تعاملك مع ما فيه صالحك وخيرك؟ هل تؤمن بأن الحالات المتشابهة لابد وأن تعامل بالتساوي؟ هل يمكنك أن تنحي تعاملك الشخصية على الآخرين بسهولة؟

(أ) عبارة: "إنني أعامل كل الناس بإنصاف بصرف النظر عن يكونون".

- تعبر عني تماماً

٢	تبر عني
٣	محايداً
٤	لا تبر عني
٥	لا تبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا ———

هذه هي درجاتك في القيادة.

الاستعداد

باعتباره لفظة أساسية، يشير الاستعداد إلى التمهيد المناسب والمتكامل من مهاراتك ورغباتك للشخص لئلا لا يقوم بكبح دوافعه، ولكنه ينتظر الفرص اللازمة لتلبيةها بحيث لا يسبب لأذى نفسه أو للآخرين.

١٠ ضبط النفس

تستطيع بسهولة أن تكبح رغباتك، واحتياجاتك، وردود أفعالك اللحظية عندما يكون هذا مطلوباً ليس كافيّاً أن تعرف الصواب؛ ولكن يجب أيضاً أن تضع ما لديك من معومات موضع التنفيذ عندما يحدث شيء سيئ، هل تستطيع تنظيم انفعالاتك بنفسك؟ هل تستطيع أن صلح وتعيد مشاعرك السلبية بنفسك؟ هل تستطيع أن تجعل نفسك تشعر بالبهجة حتى في موقف صعب؟

أ) عبارة: "إنني أتحكم في انفعالاتي".

٥	تبر عني تماماً
٤	تبر عني
٣	محايداً
٢	لا تبر عني
١	لا تبر عني مطلقاً

ب) عبارة: "نادراً ما أستطيع الاستمرار في نظام غذائي".

١	تبر عني تماماً
٢	تبر عني
٣	محايداً
٤	لا تبر عني
٥	لا تبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجاتك في ضبط النفس.

١٦. الحصافة/التمقل/الحذر

أنت إنسان حذر لا تنقل ولا تفعل أشياء قد تقدم عليها فيما بعد. الحصافة هي الانظار حتى تطرح كل الآراء قبل التحرك. إن الحكماء لهم نظرة بعيدة ومقايمة. إنهم يراعون في مقاومة الانواع بتحقيق الأهداف قصيرة الأجل من أجل تحقيق النجاح طويل الأجل. وفي هذا العالم الخطير، أصبح الحذر نقطة قوة. ينبغي للأهل أن يروها في أبنائهم ("فقط احرص على ألا تصاب بالآذى"، في الحديقة، أو في السيارة، أو في حفل، أو في العلاقات، أو في اختيار مستقبل المهني).

أ) عبارة "إنني أجتنب الأنشطة الخطيرة بدنية"

- | | |
|---|---------------------|
| ٥ | تعبير عني تماماً |
| ٤ | تعبير عني |
| ٣ | محايضة |
| ٢ | لا تعبّر عني |
| ١ | لا تعبّر عني مطلقاً |

ب) عبارة "أجهلاً أقوم باحتفارات سيئة فيما يتعلق بالأصدقاء والملاقات"

- | | |
|---|---------------------|
| ١ | تعبّر عني تماماً |
| ٢ | تعبّر عني |
| ٣ | محايضة |
| ٤ | لا تعبّر عني |
| ٥ | لا تعبّر عني مطلقاً |

جمع درجاتك لهذين السؤالين والكتب المجموع هنا. —

هذه هي مرجحك في الحكمة والتمقل.

١٧. التواضع والبهامضة

إنك لا تسمى للأشياء، وتميل أن تجعل إنجازاتك تتحدث عن نفسها. أنت لا ترى نفسك صبوراً، والآخرون يدركون ويقدرّون تواضعك. إنك غير مدع. الأشخاص يرون آمالهم الشخصية واستعاراتهم وهزائمهم غير ذات أهمية وبالنسبة للصورة العامة، ما قدمت بتحقيقه أو عاينته منه لا يمثل الكثير. إن التواضع الذي ينبع من هذه الشاعفة ليس حظيراً فقط ولكنه ثابته على ذاتك.

أ) عبارة: "أفهم الموضوع عندما يمدحني الناس ويحلمونني"

- | | |
|---|------------------|
| ٥ | تعبّر عني تماماً |
| ٤ | تعبّر عني |

٣	محايدة
٤	لا تميز عني
٥	لا تميز عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه الأسئلة واكتب المجموع هنا. —

هذه هي درجتك في تقدير الجمال.

١٩. الامتنان

إنك تدرك بوعي الأشياء الطيبة التي حدثت لك، ولا تأخذها أبداً كمسلطات «دائماً ما تلقى الوقت للتعجب عن شكرك. الامتنان هو تقدير شيء شخص آخر في الناحية الأخلاقية، وكشعور، فإنه إحساس بالمشجب والشكر وتقدير الحياة فأنها نحن نكون مشكورين عندما يحسن ألباس، وبكس يمكن أن نكون مشكورين عموماً للأفعال الطيبة والناس الطيبين في الحياة (كم هي الحياة رائعة بوجودك في هذا العالم)». ويجب أيضاً توجيه الشكر والامتنان لمصادر غير شخصية وغير بشرية - الله، القدر ولكن لا يجب توجيهه للفتات

أ) عبارة "إسبي دائماً ما أوجه الشكر، حتى على الأشياء الصغيرة"

٥	تميز عني تماماً
٤	تميز عني
٣	محايدة
٢	لا تميز عني
١	لا تميز عني مطلقاً

ب) عبارة "إسبي دائماً ما أتوقف وأحصى ما لدي من نعم"

١	تميز عني تماماً
٢	تميز عني
٣	محايدة
٤	لا تميز عني
٥	لا تميز عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه الأسئلة واكتب المجموع هنا. —

هذه هي درجتك في الشكر الامتنان.

٢٠. العمل/التفاؤل/التوجه المستقبلي

أنت تتوقع لأفضل في المستقبل، وتخطط وتعمل على تحقيق ذلك. إن الأصل والتداول والمكر المستقبلي بمثابة عائلة من نقاط القوة التي تقدم موقفاً إيجابياً باتجاه المستقبل توقع أن الأحداث لطيفة سوف تحدث، والتصور بأن ذلك سيحقق لو حاولت بجد واجتهاد.

والنحيط به للمستقبل يميز السرور ويدعم الحياة الوجهة نحو تحقيق الأهداف

أ) عبارة: "إنني دائماً ما أنظر للجانب الشرقي".

- ٥ تمبر عني تماماً
- ٤ تمبر عني
- ٣ محايدة
- ٢ لا تمبر عني
- ١ لا تمبر عني مطلقاً

ب) عبارة: "نادراً ما تكون لي خطة مدروسة بمثابة لا نود أن أفعل"

- ٥ تمبر عني تماماً
- ٤ تمبر عني
- ٣ محايدة
- ٢ لا تمبر عني
- ١ لا تمبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذين السؤاليين واكتب المجموع هنا —

هذه هي موجتك في التفأل.

٢٦ الروح حاضرة/الإحساس بالمعنى/الإيمان/التدين

إن لديك قاعات قوية ومتراصة بشأن الترض والمعنى الأسمى للحياة والوجود كما أنك تعرف أين مكانك في النظام الأوسع. إن ضاعتك تشكل أعمالك وهي مصدر راحة لك هل لديك فلسفة واضحة في الحياة هي التي تحدد وجودك في الكون الأوسع؟ هل للحياة معنى بأسس لك بفضل الارتباط بشيء أكبر منك؟

أ) عبارة: "إن لحياتي مغزى قوية".

- ٥ تمبر عني تماماً
- ٤ تمبر عني
- ٣ محايدة
- ٢ لا تمبر عني
- ١ لا تمبر عني مطلقاً

ب) عبارة: "ليس لي هدف في الحياة".

- ٥ تمبر عني تماماً
- ٤ تمبر عني
- ٣ محايدة
- ٢ لا تمبر عني
- ١ لا تمبر عني مطلقاً

جمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا ———
هذه هي درجاتك في الروحانية.

٢٣. الصلح والرحمة

إنك تسامح هؤلاء الذين آذوك دائماً ما تمنح الناس فرصة ثانية والبدا الذي تتبمه هو "الرحمة"، وليس الانتقام. إن الصلح يمثل منظومة من التنبيهات القليلة التي تحدث داخل الشخص الذي تمت الإساءة إليه أو يهاذله من طريق شخص آخر وعندما يصلح الناس، فإن نوالهم أو فعالهم الأساسية تجاه المعتدي تصبح أكثر إيجابية (الخير، أو الطبية، أو الكرم) وأقل سلبية (الانتقام، أو التجنب).

(أ) عبارة "إنني دائماً ما أعير الماضي ماضياً ونسأه"

- | | |
|---|-------------------|
| ٥ | تبر عني تماماً |
| ٤ | تبر عني |
| ٣ | محيدة |
| ٢ | لا تبر عني |
| ١ | لا تبر عني مطلقاً |

(ب) عبارة "أقتي" أحاول الانتقام لنفسي دائماً.

- | | |
|---|-------------------|
| ١ | تبر عني تماماً |
| ٢ | تبر عني |
| ٣ | محيدة |
| ٤ | لا تبر عني |
| ٥ | لا تبر عني مطلقاً |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا ———
هذه هي درجاتك في الصلح.

٢٤. روح التسابعة والرح

أنت تحب الضحك ورمي البسائط على شفاء الآخرين. تستطيع أن ترى بسهولة الجانب الطيف من الحياة حتى هذه النقطة، كانت قائمة نقاط القوة تبدو جادة تماماً. الطبية، والروحانية، واليسافة، والبراعة، وهكذا، أما نقطتا القوة الأخورتان فهما الأكثر مرحاً هل أنت صانع؟ هل أنت مرح؟

(أ) عبارة "دائماً ما أمزج الجد واللعب فهو السطاح".

- | | |
|---|----------------|
| ٥ | تبر عني تماماً |
|---|----------------|

١	تمبر عني
٣	محايدة
٧	لا تمبر عني
١	لا تمبر عني مطلقاً
ب) عبارة: "نادراً ما أقول أشياء مضحكة":	
١	تمبر عني تماماً
٢	تمبر عني
٣	محايدة
٤	لا تمبر عني
٥	لا تمبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السؤلين واكتب المجموع هنا. —

هذه هي درجتك في روح الدعابة

٢٤. الحيوية/الشغف/الحماس:

نت شخص تتمتع بالنشاط والحيوية. هل تضع كيانك، جسدًا وروحًا، في النشاط ادى تقوم
 ؟ هل تستيقظ في الصباح شغوفًا يقوم اليوم؟ وهل الشغف الذي تضمه في الأنشطة بمدي؟
 هل تشعر بأنك ملهم؟

ا) عبارة: "بسي أصبح كيفيتي كله في كل ما أفعله".

٥	تمبر عني تماماً
٤	تمبر عني
٣	محايدة
٢	لا تمبر عني
١	لا تمبر عني مطلقاً

ب) عبارة: "كثيراً ما أكون فائق للهمة خاضت الحماس".

١	تمبر عني تماماً
٢	تمبر عني
٣	محايدة
٤	لا تمبر عني
٥	لا تمبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السؤلين واكتب المجموع هنا. —

هذه هي درجتك في اللتمة والحماس.

عندما يصل لهذه النقطة تكون قد حصلت على درجاتك (ومناها ومعلاتها مقارنه بالآخرين أيضاً) من موقع الويب، أو تكون قد سجلت كل درجة من درجات نقاط القوة الأربع والعشرين في الكتاب بنسبك. ولو لم تكن تستخدم موقع الويب، فاكتب درجاتك لكل من نقاط القوة فيما يلي ثم رتب درجاتك من الأعلى إلى الأدنى.

الحكمة والمعرفة

١. الفضول —
٢. حب التعلم —
٣. الرأي والتقدير —
٤. البراعة والابداع —
٥. الذكاء، لا جنباذي —
٦. المنظر —

لشجاعة

٧. بسالة —
٨. الشبر —
٩. الاستقامة —

الإنسانية والحب

١. طيبة والكرم —
١١. مع الحب وتلقيه —

العدل

١٢. لوطنة —
١٣. لإنصاف —
١٤. نقادة —

الاعتدال

١٥. ضبط النفس —
١٦. المحافظة والتمثل —
١٧. التواضع —

الصفو

١٨. تقدير الجمال —
١٩. الامتنان —
٢٠. الأمل —
٢١. الروحانية —

٢٢. المصح —
 ٢٣. روح الدعابة —
 ٢٤. انجيلية —

سوف تحصل في خمس نقاط أو أقل على سبع درجات أو عشر، وذلك هي أعلى وأفضل نقاط قوتك، على الأقل كما عرفت عنها أنت. فمع حولها دوائر. وأيضاً سوف تحصل على العديد من الدرجات المنخفضة بين ٤ (أو أقل)، إلى ٦ درجات، وذلك هي نقاط ضعفك.

وفي الجزء الأخير من الكتاب، وبمنا أناقش العمل والحب والترجمة، أقترح أن استخدمك نقاط قوتك بشكل يومي في هذه الواجبات هو المنصر الأساسي لكي تحيا "الحياة الطيبة" أو قصة "نيكى" ذلك على أنني أؤمن بأن بناء الحياة الطيبة هو صقل وتدعيم نقاط قوتك، ثم استخدامها كمازل أمام نقاط ضعفك واللمن التي يجعلها الضعف.

نقاط القوة المميزة

انظر إلى قائمة نقاط قوتك الخمسة الأعلى معظمها سوف يدعو لك حقيقياً، ولكن واحدة أو اثنين منها قد لا تعبر عن حقيقتك. كانت نقاط قوتي الشخصية وفقاً لهذا الاختبار هي حب النعم والثابرة، والقيادة، والإبداع، والروحانية أربعة من تلك تبدو وكأنها دنتي، بحقيقتي، ولكن بقيادة ليست من بينها. إنني أستطيع القيادة بكفاءة إذا أُجبرت عليها، ولكن، ليست نقطة قوة أمتلكها. حين استخدمها أشعر بالإجهاد، وأعد الساعات حتى تنتهي ويسعدني انتهاء المهمة وعودتي لأسرتي.

إنني أؤمن بأن كل شخص يمتلك العديد من نقاط القوة المميزة. هذه قدرات شخصية يدرك مره يومي أنه يمتلكها، ويحتفي بها، ويمارسها كل يوم (إذا كان يستطيع ترتيب حياتها بتحج) في لعمل والحب واللب وعلية الأسرة. هذه قائمة أفضل نقاط القوة لديك، وسألك إذا كانت المعايير التالية تنطبق على كل منها أم لا:

- شعور بالملكية المسؤولة والأمانة (هذه حقيقة ذاتي)
- شعور بالإثارة أثناء ممارستها، خاصة في البداية.
- محض تعلم سريع مع ممارسة نقطة القوة في البداية.
- تعلم مستمر لل طرق جديدة لإظهار نقطة القوة.
- شعور بالاشتياق لإيجاد وسائل لاستخدامها

- شعور بحتمية استخدامها (حاول أن توقيتني)
- النشاط وليس الإرهاق عند استخدامها.
- صمغ لشاريع الشخصية التي تدور حول نقطة القوة والسعي وراءها
- السهولة، النشاط، والحيوية، والحماس، وحتى السحر عند استخدامها

لو أن واحداً أو أكثر من تلك المميزات يطبق على أفضل نقاط قوتك فهي نقاط قوة مميزة لك استخدمها، نعماً قدر المستطاع وفي ظروف مناسبة. ولو أن جميع المميزات المميزة لا تنطبق على واحدة أو اثنتين من نقاط قوتك، عند لا تكون جديدة باستخدامها في العمل والحب واللعب ورعاية الأسرة وإليك وصفتي للحيلة الطيبة. استخدم نقاط قوتك المميزة بوسيلة في مجالات حياتك الرئيسية لكي تحصل على سعادة حقيقية وإشباع عظيم. أما كيفية استحداث نقاط القوة تلك في العمل والحب ورعاية الأسرة وتربية الأطفال، وعيش حياة ذات هدف ومغزى عند موضوع آخره الأخير من الكتاب

في منازل الحياة

العمل والرضا الشخصي

الحياة العملية تتمركز لعموم من التغيرات في الدول الفتية. لقد بدأ المال - بشكك عجيب وبدمعش- يلفظ سلطته إن الاكتشافات الصارخة حول الإشباع في الحياة والتي فصلناها في الفصل ٤ - وهي أنه بعد حد الأسن فإن المزيد من المال لا يضيف إلا نقاب أو لا يضيف شيئاً على الإطلاق للرضا والسعادة - بدأت تترسخ بشدة. فعلى الرغم من ارتداد الدرس الحقيقي في أمريكا ١٦٪ في الثلاثين عاماً الأخيرة فإن نسبة الأشخاص الذين وصرو أنفسهم بأنهم "سعداء جداً" قد انخفضت من ٣٦٪ إلى ٢٩٪. ولقد أعلنت جريدة نيويورك تايمز أن "المال لا يستطيع حقاً أن يشتري السعادة" ولكن عندما يلتحق الموظف بجريدة التابع ويجد أن العلاقات والفرصات والعمل الإضافي لا تشتري مكيالاً واحداً من زيادة الرضا عن الحياة، فعلاً إذن؟ لماذا يختار شخص مؤهل وظيفة معينة ويعملها على أحرى؟ ما الذي يجعل الموظف شديد الولاء للشركة التي يعمل بها؟ وما الحافز الذي يجعل الموظف يضع قلبه وروحاً بكل إحلاص من أجل إنتاج منتج مميز؟

إن الانتماء الأمريكي يتحول سريعاً من اقتصاد منصعب على المال إلى اقتصاد مدعج على الرضا. إن هذه التبول يرتفع وتهبط وعندما تقل الوظائف، يقل وزن الرضا الشخصي نسبياً، ولكن عندما تزيد الوظائف فإن الرضا الشخصي يكون له وزن أكبر، ولكن الاتجاه على مدى عشرين كان لصالح الرضا الشخصي. إن مهنة القانون الآن هي أعلى المهج أجر في أمريكا، بعد أن تخطت مهنة الطب في حلقة التمهينات من القرن الماضي. ولكن الشركات القانونية الكبرى في نيويورك تنفق الآن على الاحتفاظ بموظفيها أكثر مما تنفق على التمهين، وذلك لأن صفار موظفيها - وحتى الشركاء - يتركزون القانون باحثين عن عمل يجلب لهم المزيد من

السعادة وإرخاء ابن إيهار الحياة القوية في نهاية العديد من السنوات الوهجة من اسم لمدة ثمانين ساعة أسبوعياً فقد الكثير من بريقه. إن المنة الجديدة لهذه المجال هي الرضا عن الحياة. ملايين الأمريكيين يحدقون في وظائفهم ويقلعون "هل يجب أن يكون عملي غير مرفه لهذه الدرجة؟ ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك؟" إن إجابتي هي أن عملك يمكن أن يكون أكثر إشباعاً عما هو عليه الآن، وأنه عن طريق استخدام نقاط قوتك المميزة في العمل أكثر، فإنك سوف تنجح في إعادة صياغة عملك وجعله مرفحاً وأكثر إشباعاً.

هذا الفصل يرسخ فكرة أنه من أجل زيادة الرضا والإشباع الوظيفي، فإنك تحتاج إلى استخدام نقاط قوتك المميزة والتي تجدها في الفصل السابق في عملك، والأفضل أن تستخدمها بربماً هذه حقيقة هامة بالنسبة للكثيرات والمعلمين والمرعات تماماً كما هي حقيقة بالنسبة للمديرين التنفيذيين الكبار. إن إعادة صياغة عملك بحيث تستخدم نقاط قوتك وقدراتك وقضائك يومياً لا يجعل العمل أكثر إمتاعاً فقط، ولكنه يحول العمل الروتيني أو لحياة أهمية الرقعة إلى رسالة. والرسالة هي أكثر صور العمل إشباعاً لأنها تؤدي نتائجها ويسر من أجل المكاسب المادية التي تجلبها. إنني أفتي بأن الاستمتاع بحالة المتدفق في العمل سرعان ما منقضي على القائد الذي كسب رئيسي للعمل. إن المؤسسات التي تروج تلك بحال لموظفيها سوف تتغلب على المؤسسات التي تعتمد فقط على القائد المادي. ولأكثر أهمية أنه مع تغطية الحياة والحرية يحد أدنى جيد، فإننا على أعتاب جهود سياسات تتخطى حد لأمان ومطلب السعادة بجذبه حقيقة.

بسي على ثقة من أنك متشكك. ماذا، المال يفقد سلطته في الاقتصاد رأسمالي؟ اسر في أحلامك! صوب أدرك ببحر من التغييرات الأخرى "المستحيلة" التي اكتسحت المعلم منذ أربعين عاماً مضت. عندما ذهبت للمدرسة (وكانت مدرسة عسكرية)، ولدت أجيال سابقة، كان التعليم يعتمد على الإهانة. كانت قبعة القبي والضرب هي الأسلحة المفضلة في أيدي الأساتذة. ولقد انقضت تلك الأشياء كما انقضى الماموت وبسرعة مدحشة. لقد اختفت لأن التعليم قد اكتشف طرقاً أفضل للمعرفة منها: مكافأة نقاط القوة، والمراقبة الإيجابية، والغوص بعمق في موضوع واحد بدلاً من حفظ ثلاث من الحقائق، والارتباط العاطفي بين الطلاب ومعلمه أو بين الطلاب والمادة التي يدرسونها، والاعتماد الفردي. وهناك نهجاً طريق أفضل من المال لتحقيق الإنتاجية المالية، وهذا هو ما يتحدث عنه هذا الفصل.

صحبت في أن "بوبي" بينما كنت أتعلم على جسده - "سبعة كروت من نوع واحد
لقد رحبت!" ولكنه لم يتحرك. رفعت ساقي اليمنى من عند راس قدمه وتركبتها تسقط
بعتف على الفراش. ما من رد فعل.

محدث "مكتشف ورقك" لا شيء.

كسب "حبيب البوكر مع "بوب ميلر" مساء كل ثلاثاء على مدار الخمسة والعشرين عاماً الماضية كان بوب عدواً، وعندما تقاعد من عمله كمدرس للتاريخ الأمريكي، أخذ عاماً للجري حول العالم. ولقد قال لي كانت مرة إنه سيقصد بصره قبل أن يفقد سبيله. ولقد أدعيتني عندما ظهر في منزلي في صباح أحد أيام أكتوبر منذ أسبوعين مع مقدماته من مغارب التنس وأعداءه لأطعمته. ذهني وهو في سن الواحدة والثمانين، كان لا يحب التنس متعصباً، وكان التحدي من مضايقه أمراً مقلناً إن لم يكن مثير شرم.

كان أكتوبر هو شهره المفضل. كان يسمو لسانه طوبى جداً إلى ليلادلفيا مساء كل ثلاثاء، في سابعة وال نصف تماماً ثم يمارس الجري قبل الفجر في اليوم التالي. ولكنه في هذه المرة لم يفعلها. صدمته حائلة أثناء الساعات المبكرة من الصباح في لانتشر كوشني بولاية بيمبلايد. وهو الآن مدد فافد الوعي في مستشفى كوستيل. وراح في ليمبوية لمدة ثلاثة أيام

سألني طبيبة الأعصاب "هل يمكننا أن نحصل على موافقتك على نزع مساعدات الحياة عن السيد ميلر يا سيدي؟ إنك -كما تقول وصيته- صديق للقرب كما أننا لم ننجح في الوصول لأي من أفكاره. وبينما كانت بشاعة ما نقوله تتسلل بيطة إلى عقلي، لاحظت من طرف حتى وجلاً يديماً في ملابس المستشفى البيضاء. لقد وقع مدقة السرير، ثم دجا بد بدل لصور للعائلة على الجدار. نظر للسيد تلجي نظرة نقدية، ثم غبطه ورجع إلى الحلف وسطر له ثنائية بدم رضاء. ولقد لاحظته يلمل تقريباً نفس التي في اليوم السابق، وكنت سعيداً أن أتذكر ذهني يعتمد عن الموضوع الذي أفتشه وأن أوجه اهتمامي لهذا الشخص الغريب.

فالت طبيبة الأعصاب بعد أن لاحظت نظراتي الحائرة: "أرى أنك تحتاج إلى التفكير بالأمر"، ثم تركتني، وضعت نمسي في الكروسي الوحيد وثابت ذلك الرجل النسل. لقد أنزل السيد التلجي ووضع نتيجة في مكانه. وتخصصنا بنظرة نافذة أيضاً ثم أنزلها، ثم راح يبحث في حقيبة معلقة بضمة بنها اللون، ومن حقيبة مشقولاته، خرجت نسخة من لوحة زنايل، لها "مزيهه" وضعها إلى حيث كان انعمه التلجي والنشوة من قبل، ثم رفع لوحتهين خضمتين لخلد البحر وثبتهما على الجدار خلف سرير بوب ثم أظفراً نعب إلى الحائط على يمين "بوب" وأنزله لوحة فيضى وألوه لدية ساي فراسيسكو لم رفع لوحه طرزة لرهرة السلام.

سألتني في هدوء "هل لي أن أسأل ماذا تفعل؟"

واحباب "أقوم بعمل. إتقي منسق في هذا الدور ولكنني أحضر نسخاً ومروراً جديدة
كل أسبوع وكما ترى فإنني مسئول عن صحة كل هؤلاء الرضى. حد مثلاً "تسجد مبلر
هذا، إنه لم يستطيع منذ أحضروه ولكنه عندما يقبل، أحرض على أن يرى أعضا، جملة
أماه."

هذا المنسق في مستشفى كوتسلبيل (الذي لم أعرف اسمه مطلقاً على الرغم من الشكالي به)
لم يملأ أن عمله هو تزيين مدافن القروش أو تنظيف الموانئ، وإسا اعتبر عمله حماية صحة
مرضاة بعناصر تساعد على شفايتهم، ونملاً تلك اللحظات المصعبة من حياتهم بالجمال وعلى
الرغم من أنه قد شغل مهمة بسيطة فإنه أعاد صياغتها ليكون لها هدف أسمى

كيف يمكن للمرء أن يصوغ العمل بحيث يرتبط بمشاعر الحياة الأخرى؟ إن الباهئين
يعتقدون بين ثلاثة أنواع من "ممارسة العمل" - الوظيفة، والمهنة، والرسالة. يمكنك تقوم بالوظيفة
من أجل الأجر المدفوع في نهاية الأسبوع، ولا تبحث عن أي مكاسب أخرى منها أبداً مجرد
وسيلة لغايات أخرى (مثل الترفق، أو مساعدة غائبك)، وعندما يتوقف الراحب تتوقف
ما المهمة فإنها مستعدي استثماراً شخصياً أسمى في العمل. إنك تحدد إنجازاتك من خلال
ما نحصل عليه من مال، ولكن أيضاً من خلال ما تحققه من تقدم. فكل ترقية تمنحك وصفاً
اعنى وسلطة أكبر بالإضافة إلى العلاوة. إن الساعدين القانونيين في الشركات يصبحون شركاء،
ومساعدى الأستاذة يصبحون أستاذة مساعدين، والمديرين للتوسطيين يرتقون لمواك الرؤساء،
وعندما يتوقف الترقى - عندما "تغطي القصة" - تبدأ التربة، وتبدأ البحث في مكان آخر عن
الإشباع ولغيرى.

أما الرسالة (أو الغاية) فهي التزام وجداني بالعمل لذاته. إن الأفراد الذين لهم رسالة
يرون أفعالهم على أنه مساهمة في الخير الشامل، في شيء أكبر منهم شخصياً، وهذا يصبح
اعنى لديهم ملائمة تماماً. إن العمل يكون مشحوناً بذاته، بدون النظر للمال أو الترقى أو لتقدم
فحتى عندما يتوقف المال أو ينتهي التقدم، فإن العمل يستمر. وفي المعتاد، تكون تلك الأعمال
التي تطوي على رسالة محجوزة لمجالات معينة شديدة الهامة أو القدر، ادعاء مثلاً، أو
الطبيب، أو المعلم. ولكن حدث اكتشاف مهم في هذا المجال. إن أي وظيفة يمكن أن تصبح
رسالة وأي رسالة يمكن أن تصبح وظيفة. "إن الطبيب الذي يرى عمله كوظيفة وبهت لفظ
بتحقيق عمده مددي طيب ليست لديه رسالة، بينما جامع القضاة الذي يرى أن عمله هو جمع
العالم مكاناً أكثر نظافة وصحة هو شخص لديه رسالة"

"آمي روسكي"، الأستاذة بجامعة نيويورك، وزملاؤها هم العلماء الذين تواصلوا لهذا

الاكتشاف منهم. قاموا بدراسة ٢٨ من عمال نظافة المستشفيات، كل منهم لديه مدى المواصفات بوظيفة. إن عمال النظافة الذين يرون عملهم كرسالة صاغوا عملهم وحبوا به. مغزى مهم: إنهم يرون أنفسهم أخصائاً مهمين من أجل حياة المرضى. إنهم يظنون أنهم ليعملوا في أقصى حالات الكفاءة، ويلبسون احتياجات الأخطاء والأمراض. من أجل أن يولوا لهم المزيد من الوقت للعمل على شفاء المرضى، ويضعرون المهام لوظائفهم (مثل جعل أيام مرضاهم أكثر سعادة، تماشاً مثلاً بفعل منسق مستعفي كروستفول). أما عمال النظافة الذين يرون عملهم مجرد وظيفة فإنهم يرون أن عملهم يتوقف عند حد تنظيف الغرف.

وهذا الآن نكتشف كيف ترى أنت عملك

مسح الحياة والعمل

من فصلك اقرأ الفقرات الثلاث التالية. قم بالإشارة إلى أيها أقرب لك: أ، أو ب، أو ج

السيدة () تعمل أساساً لتسبب المال الكافي لتلبية احتياجاتها الحياتية خارج العمل. من بها كانت تتمتع بالأمان المالي لما كانت استمرت في مجال عملها الحالي. بل كانت ستقوم بشيء آخر بدلاً منه. إن عمل السيدة (أ) هو أساساً احتياج معيشي يشبه كثيراً للتقنع واسوم وكثيراً ما تنسى أن يمر الوقت بصورة أسرع في العمل. وهي تسعد كثيراً بعبء نهاية الأسبوع والإجازات. ولو أن السيدة (أ) عاشت حياتها مرة أخرى، فقد لا تختار نفس مجال عملها ولن مشجع بصدقاتها ولا أبنائها على اختيار مجال عملها. إن السيدة (أ) تلتزم اختارها بشوق.

السيدة (ب) تستمتع عموماً بعملها، ولكنها لا تتوقع أن تستمر في عملها الحالي بعد خمس سنوات من الآن. وبدلاً من ذلك، فإنها تخطط للانتقال لعمل أفضل وأعلى مستوى إن لديها العديد من الأهداف تحظى المكافأة التي تحب أن تحتلها. أحياناً يبدو لها عملها مضيعة للوقت ولكنها تعرف أنه يجب عليها أن تقوم بعملها بكفاءة في وظيفتها الحالية حتى تستطيع أن تتقدم السيدة (ب) تتحرق شوقاً للتقدم. وبالنسبة لها فإن الترقية تسمى تقدماً بعملها الجيد، وعلامة من نجاحها في المنافسة مع زملائها.

عند السيد (ج) هو جزء مهم من أجزاء حياته. إنها سيدة جيدة جداً بعملها في مجالها، لأن ما تقوم به لمحبستها هو جزء مهم منها، وهو من أوائل الأشياء التي تشعر بها الناس من نفسها. إنها تعمل لاصطحاب عملها معها للتزول بعد انتهاء مواعيد العمل وفي الإجازات أيضاً.

وغالبية أصدقائها من مكان عملها، وهي تنتمي للحيد من المنظمات والأندية الخاصة بعملها
إن السيدة (ج) تشعر شعوراً طيباً تجاه عملها لأنها تحبه ولأنها تعتقد أنه يجعل العالم مكاناً
أفضل. إن الجميع أصدقائها وأطفالها على دخول مجال عملها. إن السيدة (ج) ستكون شديدة
الإحباط إن أُجبرت على التوقف عن العمل، وهي لا تتطلع إلى التقاعد.

إلى أي مدى تشبه السيدة (أ)؟

كثيراً جداً _____ إلى حد ما _____ قليلاً _____ مطلقاً _____

إلى أي مدى تشبه السيدة (ب)؟

كثيراً جداً _____ إلى حد ما _____ قليلاً _____ مطلقاً _____

إلى أي مدى تشبه السيدة (ج)؟

كثيراً جداً _____ إلى حد ما _____ قليلاً _____ مطلقاً _____

والآن من فضلك صنف درجة رضاك عن عمالك على مقياس متدرج من ١ إلى ٧، حيث ١ =
سيت راضياً مطلقاً، و ٤ = لسيت راضياً ولسيت غير راضٍ، و ٧ = راضٍ تماماً. _____

التصنيف: اللقمة الأولى تصف وظيفة، والثانية مهنة، والثالثة رسالة ولكي تحسب
درجات كل لقمة فإن كثيراً جداً = ٣، إلى حد ما = ٧، قليلاً = ١، مطلقاً = صفر

إذا كنت ترى عمالك كرسالة مثل السيدة (ج) في اللقمة الثالثة (٣) أو أعلى فهذا لفرقة،
و إذا كنت راضياً عن عمالك (درجة ٥ أو أكثر)، فإنتي أدمع لك بالمزيد. وما لم يكن الأمر
كذلك، فعليك أن تعرف كيف صاغ الآخرون عملهم. إن نفس الممارك بين الوظائف والرسائل
والذي ينطبق على عالمي المنظمة في المستشفيات ينطبق أيضاً على السكرتيريات، والمهندسين،
والممرضات، وعالمبي الطبخ، والحلاقين. ليس الأساس هو أن تجد الوظيفة المناسبة ولكن أن
تجد الوظيفة التي تسمح مناسبة من خلال إعالة صياحتها.

الحلاقون

إن قص وتصنيف شعر إنسان آخر كان دائماً شيئاً أكثر من مجرد وظيفة تقنية هي مدار
المقدين المصممين، قام العديد من حلاقني ومصنفي الشعر في الهند الأمريكية الكبرى بإعادة
صياغة عملهم لكي يركزوا على الطبيعة الحميمية والشخصية لعملهم. تقوم مصففة الشعر
بوسيع روابط لملقاة مع العميل عن طريق كشف أشياء شخصية عن نفسها ثم تسأل عملائها

أسئلة شخصية وتوفر من العملاء الذين يرفضون التحدث. يتم "عمل" العملاء لسخفاء غير نظمه. لقد أصبحت الوظيفة أكثر إبتاعاً عن طريق إضافة الحمضية

الممرضات

وضع النظام ذو التوجه الربحي للمستشفيات والذي ظهر مؤخراً في أمريكا خصوصاً من اممرضات تجعلهن يقدمن الرعاية بشكل وقائي وآلي وهذا مفاد من التقاليد التمريض بعض الممرضات كان رد فعلهن صياغة دائرة اهتمام حول ممرضات. فكل قامت تلك الممرضات بمسح ممرضات اهتماماً خاصاً بالمهين والمهين باقي فريق العمل بذلك التفاصيل التي تبدو غير مهمة. إنهن يسألن أفراد عائلة المريض عن حيلة مريضهم، ويشركونهم في عملية الشفاء، ويستخدمون ذلك في رفع مستويات الرضا.

عاملو المطابخ

يعوم طهاه مطاعم أكثر وأكثر بتحويل بوقتهم من معدي طعام إلى ضائفي طوي جولا. لطهاه يعدولون جعر الطعام لجمع ما يمكن. فتعد إعداد الوجبة، يستخدمون طرقاً مضمرة لتغيير عدد المهام، ولكنهم أيضاً يقومون بالتركيز على الطبق والوجه ككل أكثر من تركيزهم على آليات العناصر في كل طبق. لقد قاموا بإعادة صياغة عملهم من عمل آلي أحياناً، بل عمل حيوي وحسي

هناك شيء أعمق يحدث في هذه الأمثلة مما يصممه ممارسو المهن المختلفة من وظائفهم ككلمة وهو أن يصبح أقل آلية وروتينية وأكثر اجتماعية وقسولية وأكثر قبولاً على المستوى الجماعي. اعتقد أيضاً أن أساس إعادة صياغة وظائفهم هو تحويلها لرسالة إلا أن شعورهم بأنك مدعو للانضمام إلى مجال عمل معين هو شيء أكثر من مجرد سماع صوت يؤمهم أن العمل سيكون أفضل بدخولك في مجال معين. إن خير البشرية سيكون في المزيد من العمل لديهم يعملون على راحة اللاجئ، والمزيد من مصممي برامج الحاسب الآلي التخطيطية، والمزيد من ضائفي الحروب، والمزيد من خبراء التكنولوجيا الحديثة، والمزيد من النذل الذين يهتمون بعملاتهم بحق. ولكن لها من هذا قد لا يكون رسالة، لأن الرسالة لابد وأن تفسح عن نقاط لوتك المميزة وعلى النقيض، فإن الهويات مثل جمع الطوابيع، أو رقص التاجو قد تستخدم لقاط فورك الصبرة ولكنها ليست رسالة، والتي تتطلب خدمة هدف أسس بالإضافة إلى التزام عميق

مست حرمها، المروعة لأخيها دومنيك ذي الثمانية أعوام والدي طلب مني عدم ذكر سمه لعيني، "إنه سكير ووضوح انتظر ما يتعلمه بأبي هناك"

كانت صوفي ومومنيك يفسلان الأطباق في المطبخ القبول لطعم أسرتهما الصغير كان العام ١٩٤٧، والمكان هو عرب فرجينيا، وكانت الحياة طيبة. عاد والد دومنيك من الحرب رجلاً مضطرباً، وكانت العائلة تكدح معاً من الطاجر إلى منتصف الليل فقط لكي تعيش.

في الطاجر، عند مكتب التحصيل، كان هناك عميل سكير، أشدت الحياة، يمثلن ألم الطعام، وحلم اللذات - على الأقل بالنسبة لمومنيك - يدفع أمه بقوة، ويشكو من سوء الطعام كان يصرخ غاضباً وهو يجذب المرأة من كتفها قاتلاً. "إن مناقه أقرب لذات انشراح منه لحم البقرى. كما أن الشراب...".

وبدون تفكير، اندفع دومنيك من المطبخ وقف بين أمه وبين العميل كوسيلة لحمايتهم قاتلاً "كيف يمكنك أن تساهك يا سيدي؟"

"كل الشراب ساخناً، والبطاطس باردة...".

أنت حق تماماً يا سيدي، وأنا والدتي تأسف بشدة لذلك. فكما ترى، نحن أربعة أشخاص فقط نحاول أقصى ما في جعبتنا، واللياقة لم توفق. نود أن نعود إليها ثانية لئلا أنت ستؤدي عملنا بصورة أفضل. من فضلك. دعنا نحمل قاتورتك الآن وسوف نقدم لك وجاجة شراب مجانية على حسابنا عندما نعود لتجربتنا مرة أخرى."

"حسناً، من الصعب محاولة هذا الطفل الصغير... أشكرك"، وامصرف الرجل مسروراً جداً بنفسه وفهر غاضب من الطعام.

وبعد ثلاثين عاماً، صرح لي مومنيك أنه بعد تلك الحادثة، كان والداه دائماً ما يتركان له خدمة العملاء صميمي المراسم، وأنه كان يحب القيام بذلك. ومنذ عام ١٩٤٧، عرف والدا دومنيك أن لديهم طفلًا عبقرياً في العائلة كان دومنيك يمتلك نقطة قوة مميزة رائعة مبكرة اللسج ادكاء الاجتماعي كان يستطيع قراءة رغبات واحتياجات والتمنلات الآخرين بدقة متناهية، وكان يستطيع أن يعرف بالاضبط الكلمات المناسبة التي يجب قولها. وعند جمع المواقف أكثر شتلاً، كان دومنيك يصبح أكثر بروفاً وأكثر مهارة، بينما أخيره كانوا سيأخذون حتماً إلى زيادة المواقف سوءاً قام والدا دومنيك برعاية وتنمية هذه القدرة. وبعد دومنيك بعش حياته غيبها، حيث كان يعمل في عمل يستدعي تكاثر الاجتماعي كل يوم

بعد المستوى من الذكاء الاجتماعي. كان دوسنيك يمكنه أن يصبح رئيساً عالياً لنسب خدمة لعملاء في أي شركة، أو دبلوماسياً، أو مديراً لشؤون المبيعات في شركة صيد. ولكنه كان لديه بفضة فطرية مبررمان آخرمان هما حب التعلم والتفاني. ولقد صمم حياته العملية بحيث يستغل هذه الصفات المشتركة واليوم: وهو في سن الثانية والستون، فإن دوسنيك هو أكثر الدبلوماسيين الذين يعرفهم مهارة في جمعية العلوم الأمريكية. لقد كان أحد قادة علم الاجتماع في أمريكا، وقد أصبح فيما بعد رئيساً لإحدى الجامعات.

ويمكن متابعة هذه شبه الخفة في العديد من الحركات الرئيسية في علم الاجتماع في أوروبا وأمريكا، وأن أعتبره هري كسيمير بين الأكاديميين. عندما تكون في حفرة بوسنيك، إنه بجمالك تفسر بأنك أهم شخصية في عالمه، وهو يقوم بهذا بدون أن يفسر جهده بغير شكوكك وكلما عانيد من مشاكل غير عادية تخص العلاقات الإنسانية في العمل، فإني أفسر إلى طلب مصيحتي. إن الذي حول عمل دوسنيك من مهنة ناجحة جداً إلى رسالة هو حقيقة أن ما يقوم به يتطلب استخدام نقاط قوته المميزة الثلاثة يومياً تقريباً.

لو أمكنت إيجاد طريقة تستخدم بها نقاط قوتك وتفراتك المميزة في عملك كثيراً، وكنت ترى أيضاً أن عملك يسهم في الخير الأعظم للبشرية فإنك ستصبح صاحب رسالة سوف تتحول وظيفتك من وسيلة ثقيلة إلى إشباع رائع. إن أفضل تطور معروف للسعادة لنا، العمل هو، تحقق التدفق! أن تشعر بالراحة التامة داخلك عندما تعمل.

عبر المفرد الثلاثة الماضية، قام مايك شيكسبيتهيهاي -الذي قابلناه في الفصل ٧- بحريك هذه الحالة المحيرة من الظلام إلى شبه الظل في العلوم ثم إلى حافة (سور، نكي بعينها كن شخصي ويمارسها أيضاً. والتدفق كما تفكر هو شعور إيجابي بالحاضر بلا تفكير واع أو مشاعر مصاحبة. وقد اكتشف مايك من بملك الكثير من التدفق (الطبقة العليا، وماركرو الطبقة العليا المتوسطة على سبيل المثال)، ومن لا يملك الكثير منه (المرافقون شديدي الفكر وشديدي المرء). لقد حدد الظروف التي يحدث فيها التدفق وروبطها بالعمل الذي يحقق لرضا والإشباع. ولا يمكن الحفاظ على التدفق طوال ساعات العمل الثماسة كلها كل يوم، ولكن، ونحت أفسر الظروف، يمزج التدفق لمدة دقائق في مواقف عديدة. إن التدفق يحدث عندما تكون التحديات التي تواجهها متناغمة تماماً مع قدرتك على مواجهتها. وعندما تدرك أن قدرتك تلك لا تشمل فقط على مواهبك، وإنما على نقاط قوتك ومفاتيحك أيضاً، تصبح المعاني الضمنية للعمل الذي تختاره واضحة تماماً.

إن امثلاك القدرة على اختيار العمل الذي تقوم به، وكيفية قياسنا به فهو شيء جديد نحت اسم. لقد كان الأطفال مجرد متعلمين صغير لما يقوم به آباؤهم ويستمدون أيتسولوا

منهم العمل عندما يصبحون ناضجين. وبعد زمان لا يحصى وحتى الآن، كان الطفل الذكر في سن العامين يحصل على قوس يعلب به، بحيث يستطيع وهو في سن الرابعة التصريب على الطيور. وفي سن السادسة يستطيع اصطحاب الأرانب، وفي سن البلوغ يصوب عى لقطة أو حيوان الرنة، بينما ملته تنقبع الطريق الموصوف للفتيات فتشارك النساء الأخريات في الطبخ، ومداوة الجراح، والحياكة، والغناء بالأطفال.

هذا النمط تغير منذ بداية القرن السادس عشر في أوروبا. فقد بدأ شباب القرى يهجرون المزارع ويتوجهون إلى المدن ليستفيدوا من الثروات ومفردات الحياة الأخرى في المدن.

وعبر ثلاثة قرون، كانت الفتيات في سن الثانية عشرة والصبيان في سن الرابعة عشرة يهاجرون المدينة لأعمال الخدمة المنزلية، أو حراسة المياني السكنية، أو تنظيف المنازل. إن الجاذبية المغناطيسية للمدينة بالنسبة للشباب كانت فعلاً واختياراً، ولم يكن اعتبار مجال العمل أثر هذه الخيارات أهمية. ومع اتساع المدن واختلافها، اتسعت فرص العمر في مجالات مختلفة لا تحصى. لقد تحطمت دائرة عمل الأب والطفل كمزراعين، وولادت «بحركة لاعلى (ولأسفل)، وتوترت الحواجز الطبقية إلى أقصى حد.

ول تدرس الحادي والعشرين: أصبحت الحياة كلها تدور حول الاختيار هناك مئات من ماركات المنتجات المشابهة. وهناك الملايين من السيارات المتاحة، أو وصفاً في الاعتبار كل التمديلات والتكاليات؛ فلم يعد هناك النموذج الأسود فقط، أو علبه الثلج البيضاء لا غير أو ابحر الأزرق الداكن فحسب. هل وقفت مثلي مثلاً أمام التنوع المذهل لأنواع حبوب لإطار مبرحاً غير قادر على أن تجد ماركتك المفضلة؟ لقد كنت فقط أريد ماركتي المفضلة من الحبوب، تلك الماركة القديمة، ولكنني لم أجدها.

لقد أصبحت حرية الاختيار الآن موضوعاً مهماً، ليس فقط فيما يتعلق بالمنتجات الاستهلاكية ولكن فيما يتعلق بالوظائف ذاتها في فترة انخراط معدلات البطالة التي تمتعت بها أمريكا على مدار عشرين عاماً، كانت لدى معظم الشباب المخرج من الكليات الخيارات معقولة للمستقبل. والواقع، التي كانت فكرة لم تتحرك بعد وبذلك لم تكن مقابلة لدوي الثانية عشرة والرابعة عشرة من العمر في القرن السادس عشر، هي الآن رفعة مطولة حول خيارات غلبة في الأعصية في الحياة وهذا: أي شريك حياة وأي وظيفة قليل جداً من الشباب الآن يمارس أحد مجالات عمل والده. وأكثر من ٩٠٪ يكونون متطوعين لجامعي بعد المدرسة الثانوية، وأصبح التعليم الجامعي -الذي كان بمثابة عقول، وتحرر، وهدم- مركزاً الآن يوضح على الخيارات المهنية مثل التجارة أو البنوك أو الطب (وأقل تركيزاً على اختيار شريك حياة).

يمكن أن يكون العمل الوقت الأمثل للتفكير، لأنه على عكس الاسترخاء، يحتوي على العديد من شروط التدفق في داخله. هناك عادة أهداف واضحة وفوائد للأداء، وهناك العديد من تعقيدات حول مدى كفاءة أو سوء ما تقوم به. عادة ما يشجع العمل التركيز ويحد من التشتت، وفي العديد من الحالات فإنه يمكن الصعوبات مع موهبتك وحتى قدراتك ونتيجة لكل ذلك، فإن الناس يشعرون بالاستغراق في العمل وليس في المنزل.

قال جون هوب فرانكلين، المؤرخ المعروف، "يمكنك أن تقول إنني عملت في كل دقيقة من حياتي، ونستطيع أن نقول بنفس الدقة إنني لم أعمل يوماً واحداً. لقد كنت دوماً أفوز. جداً لله، إنه أطر أيام أسبوع العمل، لأن هذا اليوم بالنسبة لي كلني يعني أنني أستطيع العمل على مدار يومي الإجازة التاليين بدون إزعاج أو مقاطعة". إننا سنجاني كحقيقة أو اعتبار البروفيسور فرانكلين مدعى عمل. إننا الرجل يمرر عن شعور سائد بين الأكاديميين ورجال الأعمال يستحق أن ننظر فيه عن كثب. كل من فرانكلين يعني ما بين يوم الاثنين والجمعة كأستاد جناسي، وهناك اسباب عديدة تدل على أنه كان ناجحاً في ذلك. فالترفيه، والإدارة، والمهنة، ورعاية كاتب كلها تسير على خير ما يرام. تلك الأشياء كانت تتطلب بعضاً من ثروت ونقاط قوة فرانكلين. الطبيعة والقيادة - ولكنهما لا تتطلب نقل قوته للمهنة بشكل كامل. الابتداء وحسب التعلم والعرفه كان هناك المزيد من التدفق بالنتيجة له في المنزل، حيث كان يستطيع القراءة والكتابة، وليس في العمل، حيث فرص استخدام أفضل قدراته تكون بصورة أكبر في غبطة نهاية لاسبوع.

قال جاكوب رابينوف، مبتكر وصاحب مئات براءات الاختراع وهو في سن الثالثة والتدبير محاداً مايك ميكسيفيتشيهاي، "لا بد وأن تكون راعياً في جذب الأفكار لأنك مهمت إلى أشخاص مثلي يحبون عمل ذلك. إنه لم ألتصق أن تخرج بفكرة جديدة، ولو لم يربها حد، فإن ذلك لا يهتمني من الفتح أن تخرج بشي، غريب ومختلف". إلى الاكتشاف الكبير بشأن التدفق في العمل ليس هو الحقيقة غير المدهشة التي تقول إن الأشخاص أصحاب وظائف ممتازة - المحترفين، والمختارين، وقضاة المحكمة العليا والمؤرخين مثلاً - يشعرون بالكثير من التدفق، وإنما أن الباقين منا همشونه أيضاً وأنها نستطيع إعادة صياغة عملك الأكثر دلورية والأقل أهمية بحيث ستمتع به بصورة أكبر.

ولقياس مقدار التدفق، ابتكر مايك طريقة اختبار التجربة Experience Sampling Method، وهي تستخدم الآن في شتى أنحاء العالم. وكما ذكرنا في الفصل ٧، فإن طريقة اختبار التجربة تمنح الناس شيئاً مرن في أوقات عشوائية (بمراحل ساعتين في المتوسط) وذلك على مدار اليوم والدقيقة. وعندما يسمع الإشارة، يكتب للشخص ما يفعل، وأين هو، ومع من

هو، ثم يقوم بتصنيف مكونات شعوره بالأرقام كم هو سعيد، وما مقبل تركيزه، وما مقدار تقديره لذاته، وهكذا. ويصور اهتمام هذا البحث حول الظروف التي يحدث فيها التدفق

ومن المدهش أن الأمريكيين لديهم فهم أكبر كثيراً من التدفق في العمل منه في أوقات الفراغ. في إحدى الدراسات التي أجريت على ٨٢٤ مراهقاً أمريكياً، قام مايك بتقسيم أوقات الفراغ إلى مكونات نشطة في مقابل المكونات السلبية المباشرة والهوايات نشطة وتولد التدفق بنسبة ٣٩٪ من الوقت، وتولد الشعور السلبي بالفتور بنسبة ١٧٪ من الوقت. وملاحظة التلفزيون والاستماع للموسيقى بالمقارنة هي أعمال سلبية تولد التدفق بنسبة ١٤٪ فقط من الوقت بينما تولد الفتور بنسبة ٣٧٪ من الوقت. إن حالة الزواج الأمريكية في المتوسط، عند مشاهدة للتلفزيون هي الاكتئاب البسيط لذا فإن هناك الكثير مما يمكن قوله عن الاستخدام النشط لأوقات الفراغ في مقابل الاستخدام السلبي. وكما يذكرنا مايك: "فإن هرجور بندل قام بتجربته الجينية الشهيرة كهواية، وينامون قوافلكين على الاعتماد سركيس التوضيف الوطني- هو دافعه لمقل المعدات وإجراء التجارب على بطاريات الضوء، كما أن إيملي ديكسون كتبت شعرها الرائع لكي تصنع النظام في حياتها الخاصة"

في ظل ازدهار الاقتصاد واختلاف معدلات البطالة، يكون اختيار الشخص لمهنة لوطنية ما قائم على قدر التدفق الذي يحصل عليه من العمل. ويقل الاهتمام بالفروق البسيطة (أو حتى الكبيرة) في الترتيب. وكيفية اختيار أو إعادة صياغة عملك بحيث تولد المزيد من التدفق ليست أمر غامضاً إن التدفق يحدث عندما تتفق التحديات سواء كانت تحديات كبرى أو قمايص تراجمها يومياً مع قدراتك. إن وصفتي للمزيد من التدفق هي كالتالي

♦ حدد نقاط قوتك المميزة.

♦ اختر عملاً يجعلك تستخدمها يومياً

♦ أعد صياغة عملك الحالي بحيث تستخدم نقاط قوتك المميزة كثيراً.

♦ إذا كنت أستاذ صاحب العمل، فاختر موظفين تتلهم نقاط قوتهم المميزة مع العمل الذي سيقومون به. وإذا كنت مديراً، فأترك مساحة للموظفين لإعادة صياغة عمل في حدود أهدافك.

إن مهنة اللاسون هي دراسة حالة جيدة لتري كيف يمكن تحرير شعورك على تدفق وعلى القيام بعمل يحقق لك الرضا والإشباع في وظيفتك.

لماذا المحامون بهذه القناعة؟

فيما يتعلق بالسعادة، أخشى أن السعادة ليست في طريقي. ربما جاءتني تلك الأيام السعيدة التي بعد بها روبرت كواحد من مجموع الناس، ولكنني أخشى أن المشكلة كلها تكمن في النزعة التي اكتسبتها عند الميلاد. وحتى الآن -على حد علمي- فإن قوانين الكونجرس لا تشمل على سحر يمكن أن يمنع ثورة في هذا الشأن.

- بنيامين إيه. كاردوزو، ١٥ فبراير ١٩٣٣

إن القانون هو مهنة ذات وضع اجتماعي مرموق وعائد مادي عظيم، ولوصول كليات القانون طليئة بالترشحين الجدد. وعلى الرغم من ذلك، أظهر استطلاع حديث لقرني أن ٥١٪ من المحامين معارضين يقولون عن أنفسهم إنهم لا يشعرون بالرغبة والمشكلة هنا ليست مادية. ففي عام ١٩٩٩، أصبح مساعدو المحامين (المحامون الصغار المجهزون لكي يصبحوا شركاء) في الشركات الكبرى يكسبون ما يصل لمائتي ألف دولار سنوياً كبدائية فحسب. ولقد تجاوز المحامون الأطباء منذ زمن بعيد في كورسهم أعلى للهنئين أجراً وبالإضافة إلى كورسهم عبر مبهزين بما يحققونه، فإن المحامين يعانون بصورة ملحوظة من تدني الصحة البدنية. إنهم معرضون بصورة أكبر من غيرهم لخطر الاكتئاب. لقد وجد الباحثون في جامعة جون هوبكنز إحصائيات مرمقة بصورة ملحوظة لاختلال اكتئابي رئيسي في ٣٢ من ١٠١ مهنة حصلت للسح وعدم تم تعديتها من أجل الديموغرافيا الاجتماعية، كان المحامون على قمة القائمة، حيث يعانون من الاكتئاب بقر أكثر من الموظفين عموماً ٣.٦ مرة. المحامون يعانون أيضاً من إدمان الحبوب والمخدرات غير القانونية بمعدلات أعلى كثيراً من غير المحامين. معدلات الطلاق بين المحامين وخاصة النساء تبدو هي الأخرى أعلى من معدلات الطلاق بين المهن الأخرى. وعليه، وبأي مقياس، فإن المحامين يجسدون مفارقة أن المال يفقد سطوته، إنهم أنفسهم مهنة لتكسب، ولكنهم تصاب بمرض بصورة غير متكافئة مع ما يكسبونه. والمحامين يعرفون ذلك، والمعيدين منهم يتقاعدون مبكراً أو يتركزون المهنة تماماً.

إن علم النفس الإيجابي يرى ثلاثة أسباب رئيسية للتدهور بين المحامين الأول هو القلق، ولا تعني به التمتع الشائع للقلق (رؤية نمط الكوب الفارغ دون التوصل المثلث)، ولكننا نسمي القلق بالمعنى الذي تم توضيحه في الفصل ٦ هؤلاء المتشائمون يميلون لإرجاع أسباب الأحداث السلبية إلى عناصر مستمرة وشاملة ("سيستمر هذا لأبد"، وسيديم كل شيء). إن المتشائم يرى الأحداث السلبية على أنها شاملة ومستمرة ولا يمكن السيطرة

عبيها في حين يراها المتفائل محددة ومؤقتة وقابلة للتغيير إن موطني الثمانين عسى الحياة المتشائمين يبيعون أقل ويهرون العمل أسرع من المتفائلين وطئمة الجامعة الثمانون يحصلون على درجات أقل مما تنبئ به سجلاتهم الأكاديمية الماضية ومن الطلبة المتفائلين واسباحون المتشائمون يكونون دون المستوى في أوقات أطول، ويقترجع مستواهم نتيجة لضعف مجهودهم بصورة أسوأ من السباحين المتفائلين. ولاعبو البيسبول الثمانون يؤدون أداءً أسوأ في المباريات من المتفائلين

وهكذا فإن المتشائمين خاسرون في العديد من الجبهات. ولكن هناك استثناء واضح، فالثمانون يؤدون أفضل في القانون. لقد شئت باختبار كل الفصل للتحقق بمدرسة لبرجيتيا للثمانون في هـ ١٩٩٠ بتقدير اختبار المناقش الذي أجريته في الفصل ٦ ثم تمت متابعة هؤلاء الطلبة عبر السنوات الثلاث التي قضاها في مدرسة القانون وبتناقص حاد مع نتائج دراسات سابقة في مجالات الحياة الأخرى. فإن الطلبة المتشائمين في المتوسط أصابوا بجراح أفضل من زملائهم المتفائلين. ولقد تفوق الثمانون بصفة خاصة في الأداء على الطب المتفانين في لقياسات التقليدية للإنتاج مثل متوسط الدرجات ونجاح الجريمة القانونية

إن لتنازهم برى مميزة بين المحامين، لأن اعتبار المشاكل منتشرة وقاتمة هو مكون لما نعتبره منهم انشائون حصافة وحكمة. إن الرأيه الحكيمه تعين المحامي الجيد على أن يرى كدفع ممكن تصوره أو أي خطأ يمكن أن يقع في أي عمله. إن القدرة على توقع شتى نواع المشاكل والاحتمالات التي تكون خفية بالنسبة لمثير المحامين هي قدرة متفجرة ومتكيفة بشدة بالنسبة للمحامي العاوس الذي حين يفعل هذا، يساعد موكله على دفع الاحتمالات القربية غير المتوقعة. وإن لم تكن تلك هذه الحصافة منذ البداية، فسوف تسعى مدرسة القانون لكي تعلمها لك ولكنها مع الأسف سعة تجعلك كفاً في مهنتك ولكنها لا تجعلك إنساناً سعيداً

ساندرا طبيبة نفسية دائمة الصحة على الساحل الشرقي للولايات المتحدة وهي - كما أظن - ساحرة بوضاء. إنها تقمق بسمرة لم أر لها مثيلاً لدى أي شخص آخر. إنها تستطيع التنبؤ بمرض الشيزوفرينيا لدى أطفال ربات الأطفال. إن مرض الشيزوفرينيا هو اضطراب لا يصبح ظاهراً حتى البلوغ ولكن بما أنه جزئياً مرض جيني، فإن العائلات التي عانت من الشيزوفرينيا تكون شديدة الاهتمام بمعرفة أي من أطفالها سوف يصاب به ومن لأهية بمكان أن تعرف أي الأطفال لديه القابلية بشكل خاص، لأن كل وسائل الحماية الاجتماعية وإسهامات لإمراكية يمكن أن تجرب لتحصين الطفل ذي القابلية للإصابة بالمرض. إن عائلات كن الولايات الشرقية يرسلون أطفالهم إلى ساندرا في الرأيه من العمر، وهي تمضي ساعة مع

كل منهم ثم نكتب تقريباً لاحتمالات إصابة الطالب بالشيزوفرينيا مستقبلاً وهو تقييم يراه كثير من دقته إلى حد حائل

إن هذه مهارة في رؤية الجانب السلبي من السلوك البشري هي مهارة وثيمة بالنسبة لعمس سادساً، ولكن ليس بالنسبة لباقى حياتها إن الطروج معها لتناول المشاء هو عذاب حقيقي فالشيء الوحيد الذي تستطيع رؤيته عادة هو الجانب السلبي من الوجبة، يفسح الناس.

أياً كانت المهارة السحرية التي تمكن سائراً من تلك الرؤية الدقيقة للجانب السلبي من سلوك بشي يبدو بريئاً لطفل في الروضة من العمر، فلماذا لا نتوقف أثناء المشاء، وهذا ينفعها من الاستمتاع الحقيقي بالصاحبين الطبيعيين في مجتمع طبيعي والصحابيون، بلها، لا يستطيعون بسهولة أن يهبطوا سمة الحماقة (أو التشاؤم) الخاصة بهم عندما يتكون اكتئاب بن الصحابيين الذين يستطيعون أن يروا بوضوح إلى أي حد يمكن أن تمر الأمور بشكل سيئ بالنسبة لعمالهم، يستطيعون أيضاً أن يروا بوضوح إلى أي حد يمكن أن تسير الأمور بشكل أسوأ بالنسبة لهم. إن الصحابيين التشاؤمين هم على الأرجح من يعتقدون أنهم س يهجموا في أن يصحبوا شركاء، أو أن مهنتهم خدعة، أو أن شريك حياتهم خائن، أو أن لا اقتصاد يتوجه لكثرة أكثر بكثير من الأفراد التشاؤمين. وبهذا الأسلوب فإن التشاؤم في المهنة يحمل في طياته خطراً دليلاً للإصابة بالاكتئاب في الحياة الخاصة إن التحدى -الذي لا يمهس به في العالب- هو أن نظل حقيقياً ولكن نكبح هذا الليل خارج ممارسة التكوين

عمر نفسي آخر يقصد المحلمين، وخاصة صغار المحلمين، هو الذي الضعيف لاتحاد القرار في المواقف شديدة الضغط ومدى اتخاذ القرار يشتر إلى عدد الخيارات التي يملكها المرء، كما أنصح، الخيارات التي "يظن" المرء أنه يملكها- في العمل. قامت دراسة مهمة للعلاقة بين ظروف العمل والاكتئاب وأعراض القلب بقياس كل من مطالب لعمل ومدى اتخاذ القرار هناك تركيبة واحدة معقدة بشكل كبير للصحة والمخاطر. مطلب العمل، الناحية المضاعفة مع مدى ضعف لاتخاذ القرار الأفراد الذين يعملون في مثل هذه الوظائف لديهم احتمالات أكبر كثيراً للإصابة بالأمراض القلبية والاكتئاب من أفراد المجموعات الثلاثة الأخرى.

بعضهم والكثرة هما للمهنتان اللتان عادة ما تذكر في هذا التصنيف غير صحي، ولكن في السموات الأخيرة، أصبح من الممكن إضافة المساعدين المخار في الشركات المانوية الكبرى لنقطة هؤلاء، الصحابيون المخار كثيراً ما يقيمون في هذا الطيف الوعر من الضغوط المالية الصعبة بالمخاطر قليلة، بالإضافة إلى عبء ممارسة التكوين (عند المؤسسة تأسست على

الريجات المدرسة)، تماماً ما يكون للمساعدين رأي يعتقد به في عملهم، كما أن عملهم محدود برؤسائهم، وليس لديهم صلة فعلية بالعملاء. وبدلاً من ذلك، فخلال الساعات الثمينة الأولى من الممارسة على الأقل، يظل العديد منهم معزولين في المكتبة، يبحثون ويكتبون الذكريات حول مواضيع من اختيار الشركات.

وأعني الأموال النفسية التي تجعل المحامين غير سعداء هي أن القانون الأمريكي قد أصبح وبصورة متزايدة مباراة مكسب أو خسارة يميز جاري شوارتز الممارسات التي تطوي على "حبر" داخلي خاص بها على أنها هدف بعيد عن مشاريع السوق الحرة التي تركز على المكاسب. إن الخير بالنسبة لرواة الرياضة على سبيل المثال هو الرياضة، وخبير من التدريس هو التعلم. والخير من ممارسة الطب هو الشفاء. والخير الذي تحققه المصادقة هو الولادة ولحمية عندما تمثل هذه الممارسات في مواجهة السوق الحرة، فإن الخبير والمكاسب الضمنية تصبح تابعة للخط الأساسي. إن مباريات البيسبول الليلية تباع تذكر أكثر على الرغم من أنك لا تستطيع بالفعل رؤية الكرة في الليل والتدريس يقصص مجاًلاً سخام نجوم الأكاديمي. وأخيراً يقصص المجال للناشطة الخاضعة للإدارة، والمصادقة تقصص المجال للتفكير بأسلوب "ما الذي فعلته من أجلي مؤخراً" وبالمثل فإن القانون الأمريكي قد تحول من كونه مدرسة الحبر - والمكسب الأساسي منها هو العدل والحق - إلى عمل تجاري صمم انمايات لهياكله فيه هي عدد الساعات التي سيتم الدفع عنها، وعدم الحكم بالسجن، والمحملة النهائية.

إن الممارسات والخير الضمني فيها هي مباريات فوز/فوز دائماً. فكل من المعلم والطالب يعمرون سماً، والمعالج الناجح يفيد الجميع. إن الأعمال التي تقوم على المحصلة النهائية ككتابة هالبا - ولكن ليس دائماً - ما تكون أقرب لمباريات فوز/خسارة، فالعناية الطبية الخاصة بالإدارة تقلص سموات الصحة العقلية لكي تنحصر الدورات، والأكاديميون يحصلون على علاوات مذهلة من مصدر ثابت لارتكيز صفار التدريس بعلاوات أقل من تكاليف الحياة وهناك شئ عاطفي تطفه مقابل كونك جزءاً من عمل يدر بأسلوب فوز/خسارة.

في الفصل ٣، زعمت أن الشاعر الإيجابية هي وفود مباريات فوز/فوز (الحاصل الإيجابي)، بينما الشاعر السلبية مثل الغضب والتوتر والحزن قد تطورت لكي تعمل أثناء مباريات فوز/خسارة. وبصحهم ما تنويه الآن وثيقة المحامين من المزيد من مباريات فوز/خسارة بغير ما توجد مشاعر سلبية في الحياة اليومية للمحامين.

إلا أن مباريات الفوز/خسارة لا يمكن ببساطة تحقيقها من الهيئة القانونية، حتى وبرس أجن حياء شعورية انتمالية أكثر سروراً وسعادة بين ماركسي القانون والمحاماة إن العملية

المساعدة تكمن في قلب النظام القاموتي الأمريكي الذي ظل به أنه الطريق الذكي الحقيقية، ولكنه يحوي عبارة تقليدية من عبارات مكسب/خسارة ما يكسبه طرف ما يمدد تماماً ما يخسره الطرف الآخر إن الشافق في ذروته والمحامون يتكبرون على أن يكتبوا عدو يمين، وفصاء، ومكبرين، ومحللين، وصالحين عاطفياً وهذا يؤكد نتائج افعالية يسير التنبؤ بها بالنسبة لمارس القانون. إنه سوف يكون مكتئباً، ومتوتر، وغاضباً في معظم الاحتمال.

مقاومة ثقافة المحامين

يوجد بعض علم النفس الإيجابي مشكلة تدور أحوال المحامين، برزت ثلاثة عوامل الشاوم، والذي الضعيف لاتخاذ القرار، وكوبهم جزءاً من مؤسسة ضخمة لمماريات مرور/خسارة. المصور لأولاً كل منهما له تزيق. لقد ناقشت جزءاً من نواة التشاؤم في الفصل ١٠، وكتابي Learned Optimism يقدم برنامجاً تفصيلياً لمجابهة الأفكار المساوية بصورة دائمة وموترة الأكثر أهمية بالنسبة للمحامين هو المبدأ الشامل -تعميم التشاؤم- فيما يجاور مهمة القانون. وهناك تصريح في الفصل ١٢ من كتاب Learned Optimism يمكن أن تساعد المحامين الذين يرون لسوء ما في كل موقف في أن يصبحوا أكثر تمييزاً ونقلوا في الجولاتب لأخرى من حياتهم والخطوط الأساسية هي المناقشة المقولة. علاج للأفكار المساوية (إسبي ل أسبح لدا في أن أكون شريكاً، "بين زوجي مخونتي على الأرجح") كما لو كانت صادرة من شخص آخر مهمته هي جعل حوارك تسة، ثم تنظيم الأدلة المناقشة لتلك الأفكار تلك الأساليب يمكن أن تعلم المحامين استخدام التفاوض في حياتهم الخاصة، مع احتفاظهم بالتشاؤم المعدل في حياتهم المهنية من ككوثق جيداً أن التفاوض للرن يمكن أن يدرس في جلسات جدية، مثل شركة قابضة أو فصل. ولو أن الشركات والمدارس مستعدة للتجربة، فإنني أعتقد أن التأثيرات الإيجابية على "دا" ومجديات شباب المحامين سوف تكون ضخمة ومحفوفة.

ربما نسبة للخطوط الشديدة، ومشكلة ضعف مدى اتخاذ القرار، ف هناك حل أيضاً، أنني أعتقد أن الخطوط القاسية هي سمة ٢ مفر منها في ممارسة القانون. ولكن العمل تحت مدى واسع لاتخاذ القرار سوف يجعل شباب المحامين أكثر رفاً واستجابة واحدى لطرق تحقيق هذا هي تصميم يوم المحامي بحيث يصبح هناك تحكم شخصي كاف في العمل إن شركة "لوسون" قد عنت مشكلة شبيهة في خطوط التجميع في الستينيات من القرن الماضي وذلك عن طريق منح عمالها خيار وضع سلوة كاملة من خلال مجموعة بدلاً من تجميع نفس الجزء دائماً وبالمثل، يمكن منح مساعد شاب صورة أفضل عن الموضوع ككل وتقديمه للمعلاء.

وجعله يلتقي بالشركاء، ويشارك في مناقشة التماثلات. العديد من الشركات لقانونية بدأت هذه العملية عندما واجهت استقالات غير متوقعة من شباب الساعدين

من طلبة القانون ذات الحاصل الصغرى ليس لها ترميز سهل فهي مختلف لأحول والظروف، لأن عملية المقاضاة، والواجبة، وزيادة ساعات العمل، ومفهوم الحصول للمعلا، على أفضل ما يمكن متعلقة بشكل عميق. إن المزيد من أنشطة الصحة العامة، والمزيد من التوسط، ومزيد من الصناعات خارج المحاكم، و"نفسية التشريع العلاجي" كل ذلك يسير في اتجاه انتسب على العملية الصغرى. ولكنني أتوقع أن هذه التوسيعات ليست هلاجات ناجحة، ولكنها سهلة مساعدة إلا أنني أعتقد أن فكرة نقاط القوة المميزة يمكن أن تسمح للقانون بأن يحصل على فرصه ويستغلها أيضاً، من أجل الحفاظ على فضائل النظام المناهض لاهتمام محامين أكثر سمادة أيضاً.

عندما يدخل محام شاب إحدى الشركات، يصبح مجهزاً ليس فقط بسمة العمارة وهو عب استحمامة مثل الذكاء اللغوي العالي، ولكن أيضاً بمنظومة إضاقه عن نقاط لقوة الحيرة عبر استخدام (على سبيل المثال، القيادة، أو الإبداع، أو العدل، أو الحماس، أو متابرة، أو أدكا، لاجتماعي). وحيث إن وظائف المحامين مصاغة الآن فنياً، فإن هذه اقتراب ونقاط القوة لا يسمح لها بتأثير كبير وحتى عندما تتطلب المواقف استخدام تلك القدرات ونقاط القوة، فحيث إن نقاط القوة تلك لم يتم قياسها، فإن التعامل مع هذه المواقف لا يأتي بسهولة لهؤلاء الذين يملكون نقاط القوة الناعمة.

وعلى كل شركة قانونية أن تكتشف نقاط القوة للميزة لوظيفتها الساعدين (اختبار نقاط القوة الموجود في الفصل الأخير من الكتاب يمكنه إنجاز المهمة). إن استغلال نقاط القوة تلك سوف يصنع لفرق بين موظف منتهك وآخر نشط ومنتج. احجز خمس ساعات من أسبوع العمل من أجل "وقت نقاط القوة المميزة"، وهو تكليف غير روتيني يستخدم نقاط القوة المميزة في خدمة أهداف الشركة

• حلّ خمس "مسائل"، وهو نقطة قوة لها استخدام غثول في القانون. فبالإضافة إلى كدها في المكتبة القانونية حول مشكلة سوء تصرف، يمكن أن نحصل سمائاً على ملاحظ استخدام قدراتها (بالإضافة إلى موهبتها القانونية المعتادة المتصلة في المهارات الشخصية) في العمل مع وكالة العلاقات العامة التي تتعامل معها شركتها القانونية على تصميم وكتابه المواد التصويقية

• حذ شجاعة "سارك"، وهي نقطة قوة مقبولة بالنسبة لمحام يرفع في غرفة المحكمة ويكنها صائمه في كثافة الذكريات. إن وقت نقطة القوة المميزة الخاص به يمكن قصاره لي نطهض الهجوم الحاسم مع نجم المرافعات في الشركة بشأن المحاكمة لنادمة في مواجهة خصم مشهور.

• خط إبداع "ساره"، وهو نقطة قوة أخرى ليس لها قيمة كبيرة، ولكن لو تم ضمها مع نقطة قوة المثابرة، فإنهما معاً يمكن أن يصنعا ظروفاً ضلماً أعاد تشارلوت ريتش -عندما كان مساعداً قبل أن يصبح أستاذاً للفنون في جامعة "بال"- استغلال السوابق الحتمية من أجل زعمه القائل إن الرفاهية ليست تخبوياً ولكنها مفككة. وبهذا، أهدأ أهدأ توجيهه انشاور بعيداً عن موقفه التقليدي من "الملكية" و"الاستثمار" ما أسماه "الملكية الجديدة". وكان هذا يعني تطبيق المعايير المناسبة على مدفوعات الرفاهية. إن سارة يمكن أن تكلف بالبحث عن نظرية جديدة لحالة معينة. إن النظريات الجديدة المضمنة بين سوابق مثله السقيط عن القول، إنك تعثر على العديد من الآبار العجاف، ولكنك عندما تجد بئراً مليئاً بالنمط، فإنه يكون مسجماً للشراء.

• وجد الاكادمي الاجتماعي لدى "جوشوا"، وهو سمة أخرى نادراً ما يستخدمها مساعد الثانوي الشغل بمكالمات روتينية في المكتبة حول قانون حقوق النشر. إن وقت نقطة قوته المعززة يمكن أن يعتمد على تناوله الفدلة مع عملاء حساسين بشكر خاص يعمرون في مجال الترفيه، ليمتثل بين الحديث عن حياتهم وبين شروط لعقد. بدأ يمكن كسب ولاء العملاء عن طريق اللسان اللطيفة للملاقات الإنسانية الطيبة.

• خط القيادة لدى "سناسي"، واجعلها رتبة لجنة توتية الحياة التي يعيها مساعدون القانونيون. ربما استطاعت جمع الشكاوى عبر الوثيقة بأسماء، وتقديمها لشريك المختص للنظر فيها.

ليس هناك شيء غريب في مجال القانون بشأن إعادة صياغة الوظيفة. ولكن توجد سلطانين أساسيين يجب أن نضمهما في الاعتبار بينما تفكر في تلك الأمثلة وتحاول تطبيقها في ظروف عملك. اسطة الأولى هي أن استخدام نقاط القوة المعززة هو دائماً عبارة لوزلوز. وعندما تجمع سناسي شكاوى ومشاعر رملاتها، فإنهم يشعرون باحترام متزايد تجاهها. وعندما تلدها للشركاء، حتى ولو لم يتم التصرف بشأنها، فإن الشركاء سيعطون المزيد من الأخلاقيات لموظفيهم، وقطعة، فإن سناسي نفسها سوف تغمر بمشاعر إيجابية حقيقية من جراء استخدام

قدراتها ونقاط قوتها وهذا يقودنا إلى النقطة الرئيسية الثانية - أن هناك علاقة واضحة بين المشاعر الإيجابية في العمل، والإنتاجية المالية، وانخفاض معدلات دوران العمل، وإدلاء الشدبد إن استخدام نقاط القوة المميزة يطلق المشاعر الإيجابية. والأهم أن سناسي وزملائها على الأرجح سوف يسترون مع الشركة لمدة أطول لو كانت نقاط قوتهم المميزة محل تقدير وتم استخدامها. وعلى الرغم من أنهم قد يتقنون خمس ساعات أسبوعياً في نشاط غير إنتاجي بشكل مباشر، فإنهم على المدى الطويل سوف يزيحون إنتاجهم بشكل كبير.

إن الفرق من الثانوي هو أن يكون توضيحاً قوياً لكيفية تشجيع المؤسسة (شركة مانروني مثلاً) موظفيها على أن يعمدوا صياغة العمل الذي يقومون به، وكيفية قيام الأفراد تحت أية ظروف بإعادة تشكيل وظائفهم بحيث تصبح أكثر إشباعاً. إن معرفتك أن الهدف النهائي للوظيفة هو فوز/خسارة - المحصلة النهائية لتقرير ربح/خسارة، أو حكم قضائي - لا تعني أن الوظيفة لا يمكن أن تصبح فوز/خسارة من أجل تحقيق الهدف. إن الرياضات التنافسية والحروب جميعها عبارة عن مباريات فوز/خسارة ولكن كلا الفريقين لديه الحديد من فرص فوز/خسارة. إن منافسات العمل والمنافسات الرياضية وحتى الحروب نفسها يمكن أن تكسب عن طريق بطولات مردية أو عن طريق قتال حريق. وهناك مزيجاً واضحة لاختيار خيلار فوز/خسارة عن طريق استخدام نقاط القوة المميزة للحصول على ميراث أفضل. وهذا النوجه يجعل العمل أكثر متعة، ويحول لوظيفة أو المهمة إلى رسالة، ويريد التمتع، ويمنع الوداء، وهو بالتأكيد أكثر ربحاً وفوق كل هذا، فإن ملء العمل بالإشباع هو خطوة كبيرة نحو عيش حياة طيبة.

الحب

أنا أفرد جنس متعصب يلزم نفسه بسهولة وعشق بنظام من الشرائع الفاسدة أرواح "ألف فان بوم"، وهو أستاذ شاب للتجارة في جامعة بريتش كولومبيا، مدى الانتشار لكبر لعنبة الالتزام غير المطلي. يقدم "فان بوم" للطلبة كويلاً من المصير مغلطاً وعنه ختم الجامعة، وكان لمن الكوب الواحد خمسة دولارات في محل الجامعة. يستطيع الطلبة الاحتفاظ بالهدية لو أرادوا أو بيعها في مزاد علني وكان عليهم أيضاً أن يشاركوا في المزاد ويبيعوا على بضاعة من مسر انظمة مثل أفلام وأعلام الجامعة التي حصل عليها الطلبة الآخرون كهدايا يماً وحدت طاهره غريبة لم يقبل الطلبة بالتخلي عن هداياهم إلى أن يتم عرض سبعة دولارات كمقابل لها في المتوسط، إلا أنهم كانوا يرون نفس الصنصر في أيدي الآخرين على أنه لا يريد بيعته على أوبعة دولارات فقط في المتوسط إن اسلاك الشيء يريد بصوره ملحوظة من قيمة هذا الشيء بالنسبة لك، ويزيد من التزامك نحوه هذا المكتشف يدلنا على أن "الإندسان العاقل" ليس "إنساناً قساديّاً"، أو مخلوقاً مطيعاً "لقوانين" الاقتصاد وتحركه التبادلات المنطقية وحدها

كانت الفكرة الأساسية في الفصل السابق هي أن العمل هو شيء أكبر من مجرد جهد يقابله راتب متوقع والفكرة الأساسية في هذا الفصل هي أن الحب شيء أكبر من مجرد عاطفة في مقابل ما تتوقع كسبه (وهذا ليس مدهشاً بالنسبة للرومانسية، ولكنه يهدم نظريات علماء الاجتماع) إن العمل يمكن أن يكون مصغراً تستوي من الإشباع يتجاوز الراتب بكثير، وعندما يتحول العمل إلى رسالة، فإنه يمرض الفكرة الخاصة والتجربة لجسمنا البشري على الالتزام العميق

إن "إنسان العمل" للإنسان الاقتصادي يقول إن البشر أنانيون في الأساس. والحياة

القصبي هو شيء أعظم من ذلك بكثير. إن هناك اهتماماً شديداً جداً من جانب البشر بالنجاح في التكاثر والإنجاب من أجل بقاء الجنس، ولذلك هناك بالتالي اهتمام بمؤسسة الزوج لا أن نجاح التكاثر بالنسبة لجنسنا ليس مسألة تخصيب سريح، ثم يذهب كلا الشريكين لحمار سبيله بعد ذلك، وإنما البشر يولدون يقول كبيرة وغير نافعة، وهي حالة تستوجب كما قلنا من التمام من طريق الآباء. وهذه المهمة يحققها عقد ارتباط الزوجين. والآنباء هم الذمحين والآنكليون الذين لديهم أهل يلازمونهم لسمايتهم وتوجيههم يحققون نتائج أفضل كثيراً من أبناء عمومهم الذين همزهم آباءهم. لذا فإن أسلافنا الذين كانوا يدلون إلى الالتزام المسمى ببعضهم البعض كانوا أقرب لإنجاب أطفال قابليين للنمو، وبذلك أوزنهم جيلانهم وهكذا نجد أن الزواج ليس اختراعاً ظاهرياً.

إن هذا الأمر ليس مجرد رؤية من كوسي مريح وحرد القصص القديمة عن أسلافنا إن النساء اللاتي لديهن علاقات جنسية مستقرة يكون التبويض لديهن أكثر انتظاماً ويستمرن في التبويض حتى منتصف العمر، ويصلن لانتطاع الطمث في وقت متأخر عن النساء اللاتي ليست لهن علاقات مستقرة. وأطفال الشريكين المتزوجين والمستمرين في زواجهما يحققون نتائج أفضل وفق كل المعايير المعروفة من الأطفال الذين تختلف حالتهم بأي شكل آخر. فعلى سبيل المثال، الأطفال الذين يعيشون مع والديهم اللذين أنجباهم يرسون في الدراسة بمعدل ثلاث ر مصف مع الأطفال الذين يقتنون لأي نظام أسري آخر. وكذلك الأطفال الذين يعيشون مع والديهم الذين أسجباهم يعانون من الاضطرابات الانفعالية بمعدل ومع إلى نصف معدل الأطفال في أي نظام أسري آخر. ومن بين الاكتشافات المدهشة جداً وأكثر من تلك التي نتعلق بالدرجات الدراسية ونقص الاكتئاب) أن الأطفال في الزواج المستقر همزجون جنسياً بصورة أفضل. ونكون لديهم مواقف أكثر إيجابية تجاه الزوج المحتمل، ويكونون أكثر اهتماماً بالمعاملات طويلة الأجل من أطفال الآباء المطلقين.

القدرة على منح وتلقي الحب

نفي أقرق بين القدرة على منح الحب والقدرة على تلقيه. ولقد وصلت إلى هذا الإدراك تدريجياً (وبحقيقة) بينما كانت مجموعة نلو الأخرى تجعله أوضح قائمة نقاط القوة والفضائل من بين سلط القوا الأربع والعشرين المذكورة في الفصل ٩. ومنذ البداية في شتاء ١٩٩٤، كانت كل مجموعة عمل جميعتها لديها نقطة قوة "العلاقات الحميمة" أو "الحب" في قائمة نقاط قوتها، ولكن الأمر مطلب من "تجوز قايلاات" أن يقوم بمعاينة مجموعة العمل المميزة التي تقوم بالتصنيف على إختلال ما أسماه: "ملكة نقاط القوة" حتى أمكن التعرف على تبارق

بينما كان "جورج" يدافع عن مركزية القدرة على تلقي الحب، فكرت في "بوبي نيل" بهذه عشر سنوات، في ولاية كنتاساس، كنت محظوظاً بما يكفي لأن أكتب ببريدج نية "سوع" لي بس الفريق الذي يلعب فيه الأسطورة "بوبي نيل"، أحد أهم اللاعبين منذ المئود الأولى للعبة. كنت أعرف مهارته من أسطوره، بالطبع، وكنت قد سمعت أهدأ من برهته الفاتكة في سحر الحكايات. وما لم تكن أفرغ هو أن بوبي كان مذهولاً بشكل صحن لقد كان طوله حوالي أربع أقدام وست بوسات، ولكنه كان يبدو أقصر كثيراً، لأنه ضحية لداهمي عظمي متطور، وكان مصعباً تقريباً حتى الوسط وبين حكاياته الممتعة عن المغامرة والفتش في أرواق اللعيب، وجدت نفسي أعمقه فعليا خارج الجولة وأجلسه على كرسبه. كان خفيفاً كالريشة.

رشي، الذي كان لا يسي يحق لم يكن هو حكاياته ولا مهارته في اللعب (على الرغم من أن كنتا المباراة) بل كانت حقيقة أنه جعلني أشعر شعوراً رائعاً بمساعدتي به فيعد حمصين عاماً من محاكاة قيمة الكشف - بمساعدة التمييز على عبور الطريق. وضع المال للمعشرين في الشوارع، وفتح الأبواب لسيدات بلا أقدام جالسين على كرسي صخرية - كنت قد وضعت نفسي على تلقي شكرهم الروتيني اللامعالي. لو الأسود، على الرغم الذي يصدر أحياناً من اللعابين تجاه اللعابين حصتي النوفيا ولكن يبيي - عن طريق سحر مشرد عقل لي شعوراً بالعكس. عرفان عميق غير منطوق مصحوب بقبول تري للمسوة من شخص آخر. لقد جعلني أشعر بالقيمة بمساعدتي له، وكنت أستطيع أن أقول أن لم بشر باسمي بطلب المساعدة مني.

وبينما كان جورج يتحدث، تذكرت أنني استجسست شعاعتي الأخيرة للاتصال به بعد عدة أشهر في مونتري. بينما كنت أهد لكتابة هذا الكتاب (هذا الفصل بالتحديد)، ردت أن أطلب من بوبي الإذن بكتابة أساليبه في جعل الآخرين يشعرون بالسعادة لسأله، حتى يتسنى لي ولقرائي استخدامها في حياتنا وقيل لي إن بوبي قد تولى، لذا فإنه قد سحره، ولكن بوبي كان نعماً للقدرة على تلقي الحب؛ وهذه القدرة جعلت حياته، وشيخوطة على الأخضر، ناجحة.

أساليب منح وتلقي الحب في الطفولة

إلا أنني قبل أن أكمل القصة، وأتسبب في احتمال التأثير على نتائج اختبارك، أريدك أن تجري أكثر اختبار معتمد لأساليب منح وتلقي الحب. بالنسبة لمن لديه إمكانية الوصول لشبكة الإنترنت، أرجو أن تزور الموقع www.authentic happiness.com وأن تكمل اختبار

العلاقات الحميمة الذي يستغرق عشر دقائق والذي وضعه "كريس فراي" و"فيل شيرر" وسوء يكون من المفيد أحياناً أن تشارك شريك حياتك، أو كل لديك شريك، أن يكمله أحياناً سيمتلكك الواقع تقريباً فوراً ومفصلاً لأساليبك في الحب. ولو كنت لا تستخدم شبكة لوب، فإن استجاباتك للفرقات الثلاث التالية في هذا القسم ستمنحك نفس ما سيكشفه الاستبيان تقريباً

أي من الأوصاف الثلاث التالية هي الأقرب لوصف أكثر العلاقات الرومانسية التي عشتها أهمية؟

١ أجد أنه من السهل نسبياً أن أقرب من الآخرين وأنعامل معهم، وأستريح لاعتمادهم عليهم واعتمادهم علي. وعادة لا يقلقني أن يتم تجاهلي، أو تقرب شخص آخر مني

٢ لا أستريح للاقترب من الآخرين أجد صعوبة في أن أثق بهم تماماً، أو أن أسمح لنفسي بالاعتماد عليهم. أشعر بالنوتر عندما يقترب شخص ما مني كثيراً، وكثيراً ما يطلب مني شريك حياتي أن أصبح أكثر حميمية مما أستريح له.

٣ أجد الآخرين يرفضون أن يصبحوا قريبين بالدرجة التي أريدها. وكثيراً ما يغلظي أن يكون شريكي لا يحبني بالفعل، أو لا يريد الاستمرار مني. إنني أريد الاندفاع كلية مع شخص آخر وهذه الرغبة تنفر مني الناس أحياناً

تلك الفقرة ترصد ثلاثة أساليب لنح وتلقي الحب بالنسبة للبالغين، وهناك أدلة كافية في لها مصادرهما في الطفولة المبكرة. فلو كانت لديك علاقات عاطفية ثلاث الوصف لأرب، فإنها تسمى علاقات "واثقة آمنة". وإذا كانت ثلاث الوصف الثاني، فإنها تسمى علاقات "متجسبة متفاديه". وإذا كانت ثلاث الوصف الثالث، فإنها تسمى علاقات "قلقة مثقلة".

إن اكتشاف تلك الأساليب له قصة مثيرة في تاريخ علم النفس. ففي بداية الحرب العالمية الثانية، تعاطف المثلي في أوروبا بشئ أحوال الايتمام، فقد كان هناك حشود من الأطفال الذين فقدوا آبائهم ووجدوا أنفسهم تحت وصاية الدولة. ولأنه كان "جون بولبي"، وهو محلل نفسي إنجليزي، واحداً من أكثر المراقبين دقة لهؤلاء الأطفال البائسين المكويين، كان الاعتقاد الشائع بين العاملين في المجال الاجتماعي آنذاك، مثلاً هو الآن، يعكس المفائق لسياسة الآنية كانوا يعتقدون أنه لو تم إطفاء الطفل ورعايته من جانب عدد من الناس وبسبب شخصاً واحداً، فإن هذا لن يكون له تأثير كبير على تطوره. وبهذه الفكرة المتشددة في "بخلية"، كان

المسلون في المجال الاجتماعي لديهم رخصة التفريق بين الزيد من الأطفال وأمهاتهم، خاصة عندما تكون الأمهات شحيدات القتر أو ليس لديهم أزواج. بدءاً ببولي يظهر عن كذب بكيفية شر هؤلاء، لأطفال ووجد نهم غاية في السوء، ونتيجته الأكيدة هي اللصوصية. عدد مدمن من الأطفال الذين كانوا مسرقون كانوا قد عانوا، في بداية حياتهم، من فصل طويين بينهم وبين أمهاتهم وضُحِص بولي هؤلاء الأطفال على أنهم "مخرومون من العطف، ويقتنون للمساومة، ولديهم علاقات سطحية لا أكثر، وغاصبون، وغير اجتماعيين".

وكان زعم بولي هو أن الرابطة القوية بين الطفل والديه لا يمكن تمويهها، ولد لوبس هذا الرأي بنوبة كراهية من الأكاديميين والجمعيات البحرية في المجتمع على السواء كان الأكاديميون -ناتراً بفرود- يرون أن تنبع مشاكل الأطفال من عواطف داخلية لم تحل وليس من حرمان في العالم الواقعي، والمسيون بمصلحة الأطفال كانوا يرون أنه من الكافي تهاب والأكثر ملاءمة أيضاً أن يمدوا المون فقط للاحتياجات الجسدية والمالية للأطفال. وس حرد شافس، برزت أول الملاحظات العلمية بحق للأطفال الذين تم عزلهم عن أمهاتهم

خلال مدة الوقت، سمح للوالدين أن يزورا أطفالهما الرضى في المستشفيات مرة واحدة فقط في أسبوع وليلة واحدة، ولد مور بولي هذا الفصل بينهم وقام بتسجيل ما حدث بعد ذلك بعد حدثت ثلاث مراحل نتيجة لذلك الاعتراض (وكل في صورة بكاء، وصراخ، وصنع لأبواب ومر الفرائس) واستمر بعد ساعات وأحياناً لأيام وتبع ذلك اليأس (ويظهر في شكل أنيس وكسل وسلبية وعدم ميالة). وكانت للرحلة النهائية هي الانعزال (وكان في صورة استعد من لاهل، واجتماعية جديدة مع ناشجين وأطفال آخرين، وصوب للرأي الجديد) ولاكثر إثارة لندشة أن الأطفال الذين وصلوا لرحلة الانعزال ثم عادت أمهاتهم بعد ذلك لم يظهروا أي سرور باجتماع الشمل. ولقد نذجت ممارسات مستشفيات اليوم الأكثر إساءة بكثير، بما يتعلق برعاية الأطفال بصورة غير مباشرة عن ملاحظات بولي

لم ظهرت "مازي إنسورث"، وهي باحثة أطفال طبية في جامعة جونز هوبكنز أخذت إنسورث ملاحظات "بولي" إلى العمل بوضع أزواج من الأمهات والأطفال فيما أسمته "مرتب غريب"، حجرة لعب يكتشف الطفل اللعب فيها بينما تجلس الأم في هدوء في الخلف. ثم يدخل شخص غريب وتترك الأم الحجرة، ويحاول للشخص الغريب دفع الطفل، من اللعب والاكتشاف. وبعد ذلك هناك العديد من حلقات عودة الأم، ثم عودة الغريب، وسفادارة الأم، وهكذا. تلك "الاممالات الممتعة" متحدث إنسورث التزمه لكي تحلل رد فعل الطفل، وقامت باكتشاف الأنماط الثلاثة التي ذكرتها من قبل. إن الطفل الوائس الآمن يستخدم ولديه كمنفعة آمنة لاكتشاف الحجرة. وعندما يترك الأم الحجرة، يتوقف عن اللعب ولكنه دائم

ما يكون بظرفاً مع الترويب ويمكن دفعه للمودة إلى اللب. وعندما تعود الأم، فإنه ينشبت بها لدة، ثم سرعان ما يمرضى ويبدأ اللعب من جديد.

والطفل المتجنب يلعب وأنه موجودة بالمكان، ولكن على خلاف الطفل الآمن، فإنه لا يتسم كثيراً، ولا يدع أنه تشاهد اللعب. وعندما تخرج الأم، فإن الطفل لا يتوتر كثيراً ويتعامل مع الترويب بصورة مشابهة لتعامله مع الأم (وأحياناً يكون أكثر استجابة)، وعندما تعود الأم، يندجهاها الطفل وربما ينظر بهماً أيضاً. وعندما تعمله الأم، فإن الطفل لا ينشبت بها على الإطلاق.

أما الطفل القلق فاقبض إنسورت هذا الطفل بـ "الثاوم"، فهو أنه لا يستخدم أنه على الإطلاق كغادة آمنة للاكتشاف واللعب. إنه يتشبث بأمه حتى قبل الفراق، ويكون شديد الإحباط عندما تخرج ولا يستطيع الشخص الترويب تهدئته، وعندما تعود الأم، فإنه يتدلع ليتشبث بها، ثم يتركها قاضياً.

أراد بولبي وإنسورت، يافتلوهما رائدي أبحاث الأطفال، أن يمنحا مظاهرها حياة علم السلوك لهادي (حرفياً)، ولذلك أسعدوا "الارتباط". ولكن سيدي هازان وجيليب تيمر، وقد أكثر بحراً في علم النفس في الثمانينيات، فتركاً أن بولبي وإنسورت لم يكونا يبحثان بالفعل سلوك الارتباط فقط وإنما أيضاً مشاعر الحب، وليس فقط لدى الأطفال ولكن "من المهد إلى البلوغ". إنهم يترصان أن نفس الطريقة التي سطر بها ألامك عندما تكون رضيعاً هي التي تنظر بها لجميع العلاقات الحميمة في حياتك كلها. إن "نموذج العامل" ألامت ينتشر ديب عددي العنونة عندما تتعامل مع زملائك وأصدقائك الأعزاء، وفي المراجعة يطمي على أوب حب رومانسي. وهكذا حتى في الزواج إلى نموذجك العامل ليس جامداً، ولكنه يمكن أن يتأثر بالظهورات الإيجابية والسلبية في تلك الأوقات إنه يطلي ثلاث طرق مختلفة للحب، خلال مجموعة متنوعة من الأبعاد.

الذكريات، والبالغون الآمنون يتذكرون والديهم على أنهما كانا متواجدين، ودافئين، وعاطفيين؛ والبالغون المتجنبون يتذكرون أمهاتهم على أنهن باردات، ورادعات، وغير متواجدات؛ والبالغون المقلون يتذكرون آباءهم على أنهم غير عادلين.

المواقف: البالغون الآمنون لديهم تقدير مرتفع لذاتهم وقليل من الشكوك في النفس والأشخاص الآخرين يحبونهم، وهم يصيرون الآخرين أملاً للثقة، وجديرين بالاعتماد عليهم، ومحبيين، ومتعاونين حتى تثبت خيرة حريئة عكس ذلك. والبالغون المتجنبون

ينفرون للأخوين بشك، ويعتبرونهم غير أمثلهم وغير أهل للثقة (مبدئين حتى تثبت برتهم). إنهم يعتقدون الثقة خاصة في المواقف الاجتماعية. والبالغون القلوب بشعرون أن لديهم تحكماً قليلاً في حياتهم، ويجدون صعوبة في فهم الآخرين والتنبؤ بأحوالهم، ولذا فإن الآخرين يربكونهم.

الأطفال: الأشخاص الواقفون الآمنون يتشربون للملاقات الحميمة مع هؤلاء الذين يحبونهم ويحاولون أن يجدوا تولوا جيداً بين الانكسار والاستقلال. والأشخاص المتجسبون يحاولون الحفاظ على مسافة بينهم وبين من يحبون، ويملطون ورناً أكبر للإنجازات من المودة والألفة. والأشخاص القلقون يحافظون العرفس دائماً، ولا يسجلون الذاتية والاستقلال لدى الأشخاص الذين يحبونهم.

إدارة الطمأنينة والحزن: الأشخاص الواقفون الآمنون يمترون عندما يكونون محبطين، ويحاولون استخدام القمع والحزن لتحقيق نتائج بناءة ومسررة. والأشخاص المتجسبون لا يمحورون بذلك. إنهم لا يخبرونك عندما يكونون محبطين؛ ولا يظهرون عصبيتهم ولا يصرون به. والأشخاص القلقون يتجاهلون بحزنهم وغضبهم، وعندما يهددهم شيء فإنهم يصبحون شديدي الإذعان والتلق.

بلك امرأة امسة ولققة تتحدث عن علاقتها الماطقية:

«إنا بالعمل أصدقائه جميعون، ونحرف بمقتنا البعض منذ مدة طويلة قبل أن نسمح خطوبتين، وسحب من الأشياء وشيء آخر أحبه كثيراً هو أن صديقي ينسجم بشكل جيد مع كل أصدقائي المقربين. يمكننا فن نتحدث دائماً عن كل شيء. وعندما نشارك، عادة ما نحن اشكلة بالتحديث عنها، إنه شخص منطقي وعامل جداً يمكنني معه أن أكون نفسي، وفيه، جيد، لأنها ليست علاقة تعلق. أعتقد أننا نلقي بأحدنا الآخر كثيراً»

وبالمقارنة إليكم امرأة متجنبة.

إن طمأنيني هو أفضل أصدقائي، وهذا هو رأيي فيه. إنه له مكانة خاصة عندي مثله مثل أصدقائي الآخرين. إن توقعاتي في الحياة لا تشمل الزواج المكنر، وهذا مقبول بالنسبة لي، لأن هذه توقعاتي أنا أيضاً أشعر أنه لا يريد أن يكون شديد الارتباط الذي، وهو لا يتوقع أيضاً ارتباطاً شديداً من ناحيتي بالمقابل، وهذا جيد بالنسبة لي الآن أحياناً يكون من أشعر أن يصبح شخصاً ما قريباً جداً منك، ويكون له تحكم في حياتك.

وأخيراً، إليكم امرأة بالته قلته :

دخلت إلى هناك . كان يجلس على القمد ، وألقيت عليه نظرة واحدة . وصرخت أنني أدوب بالعلم . لقد كان أجمل ما رأيته حينماي على الإطلاق ، وكان هذا قول ما جديهي إليه ولها خرجنا معاً وقابلنا النساء في الحديقة . جلسنا هناك في صمت ، ولقته لم يكن صلباً مرتبكاً . ليس مثل لنا ، انثريا ، وعدم القدرة على التفكير في شيء . تقول ، ماذا ما يكون ذلك مريئاً ؟ ولكن الأمر لم يكن كذلك . لقد جلسنا هناك . وكان ذلك رعباً ، كأننا مرفق بدخنا الممضي لمدة طويلة ، وهم اننا نضلها فقط لهذا مشر ثولن ، وهكذا كانت بداية مشاهري القوية نجاحه .

لتعاني الارتباط الأمن في العلاقات الرومانسية

بحسب أن حدد الباحثون الأساليب الأشخاص الآمنين والتجسبيين والقلقين ، بدوا و النساء كوي تعمل حيوات الحب المختلفة تلك إن رواياتهم المعنوية والواقعية أخبرتنا بأن الارتباط الأمن أصبح عاملاً إيجابياً في الحب الناجح تماماً مثلما بدأ لأول مرة لبولسي في دراسات يوميات الأزواج الذين لديهم كل أنواع الأساليب . ظهر اكتشاف أساسي . أولاً ، إن الأشخاص الآمنين يستريحون للتعب أكثر ، وتوترهم أقل بشأن العلاقة ، والآخر أهمية ، أنهم أكثر رضا عن الزواج . إنهم فإن أفضل صورة لعلاقة عاطفية مستقرة هي شحمان آمنان مرتبطان . ولكن هناك العديد من الزوجات بها أحد الشريكين فقط هو الوائق الأمن كوي تسير تلك الزوجات . حتى لو كانت الثقة هي أحد أسلوب الشريكين ، فإن لشريك الآخر (متجسب و قلق) يكون أيضاً أكثر رضا عن الزواج عما لو كان مع شريك أقل ثقة

هناك ثلاثة أوجه للزواج تستفيد من الأساليب الوالفة الآمنة بشكل خاص . الرعاية ، والجنس ، والتكيف مع الأحداث . الأزواج الوائقون هم أفضل مانحين للرعاية لأزواجهم فالزوج الوائق ليس فقط أقرب ، ولكنه أكثر حساسية تجاه الوقت المناسب لمع الرعاية ووقت عدم منحها . إنهم عكس الشركاء القلقين ، الذين يمنحون الرعاية "قهرماً" (يمنحون الرعاية سواء كان الشريك يطلبها أو لا) ، وعكس الأشخاص التجسبيين (الذين هم مبشعون وفير حساسين لوقت احتياج الشريك للرعاية والاهتمام)

اكتشفت دراستان عن الأزواج أنه عندما يتعرض الزواج للمشاكل ، فإن ردود أفعال الأشخاص الوائقين ، والقلقين ، والتجسبيين تختلف . إحدى هذه الدراسات أثبتت أنه و وقت الخطر والحروب ، يطلب الأشخاص الوائقون الدعم والمساندة من الآخرين في المقابل .

لا يطلب الأشخاص المتجنّبون المساعدة والدعم ("إنسي أحاول أن أنتاسي الأمر"). بينما الأشخاص المغفلون يركزون على أحوالهم، وكانت النتيجة أن الأشخاص المحبّين والمقلّين كانت لديهم نسبة أعلى من الأعراض الجسدية النفسية وأعراض المديانة والكرهية. عندما يذهب الجنود إلى الحرب، فإنهم ينفصلون عن شركائهم وطبيبة هذه التجربة سمحت اب حليلين نافذة ليعترفوا منها على رمود أفعال الأشخاص ذوي الأساليب المختلطة في الحب تجاه المراق ولم تشمل. وتاماً مثل ألقاله ماري إنسورث، كان الرجال والنساء من أصحاب الارتباط لأن أكثر رضا من الناحية الزوجية وأقلّ حواها بعد العودة من الحرب

واسمعة المتهانية هي أن الأشخاص المرتبطين الأسين والعلاقات الداخلية الواحدة الآسة تحلق نتيجة أفضل وقتاً لجميع المعايير تقريباً. ولذلك فإن علم النفس الإيجابي سوف يتحول الآن إلى قضية كيفية مشاركة العلاقات الحميمة بصورة أفضل في تحقيق ارتباط أكثر ثقة رأساً

جعل الحب الجيد أفضل

على الرغم من أنني معالج نفسي وعنصر للعلاج النفسي، قاتني لست معالجاً لشئون الروح لنا، فإني وأنا أقوم بكتابة هذا الفصل، لم أتمكن من الاعتماد على خبرات معينة مباشرة كافية وبدلاً من ذلك، قمت بشي - لا أتصالح به - لقد قمت بمرافقة كل دولة الزواج الرئيسية وهذه مهنة محبطة بالنسبة لعالم في علم النفس الإيجابي. لأن كل هذه التلا من نكتب كانت تدور تقريباً حول كيفية تحويل الزواج السيئ إلى زواج أكثر احتمالاً. كانت لكتب أنني قرأتها حائلة برجال يمارسون العقاب الجسدي، وتسله يتراكم الحقد والكراهية بد حليل، وحمراء شربوات، تجمعهم جميعاً حالة من الاتهام وتساعد لهم توجد بعض الكتب السابقة والمثيرة أيضاً حول الحب الزوجية، ولكن، لو أن زواجك حفته المشاكل فإن أفضل أربعة كتب من وجهة نظري هي Reconcilable Differences للمؤلفين جون جوشمان وجوان ديكلمر، ونيل جاكوبسن، و The Relationship Cure للمؤلفين جون جوشمان وجوان ديكلمر، و The Seven Principles for Making Marriage Work لجون جوشمان ومان سيمر، و Fighting for Your Marriage لهولرد ملوكمان وسكوت ستانلي وسوزان سيمر

ولكن حل المشاكل لم يكن عدي وأنا أقرا قلم النفس الإيجابي وهذا الفصل من كتاب لا يتناول صلاح ما لست في زواج على شفا الانهيار، ولكنهما يدوران حول كيفية جعل زواج قوي أكثر متانة. ولذا كنت أبحث عن شذرات لتقوية علاقات الحب التي تكون بالعمل في حالة جيدة وعلى الرغم من أن تلك الكتب لم تكن متجماً للذهب، إلا أنها حقوت على

بعض لمساتح اللطيفة والتي من الممكن أن تحسن حياتك العاطفية، وأنا أريد أن أعرض عليك فصل هذه الأفكار

نقاط القوة والفضائل

إن الزواج يسير بصورة أفضل عندما يكون أداة يومية لاستخدام قدراتنا ونقاط القوة المميزة. وحقاً، الزواج هو أداة يومية للإعجابات. كثيراً ما يقع شركاؤنا في حوانا بسبب نقاط قوة وللمساتح تلك، مع بعض المحظ إلا أن نظرة الحب الأول عادة ما تفسد، والربا لزوجي يواجه انحدراً مستمراً في العقد الأول، وهنا الانحدار تشعده حتى الترهجات القوية إن نقاط القوة التي جذبتنا في البداية لشريكنا سرعان ما يتم أخذها على أنها مسلم بها ويتم الاستخفاف بها، وتتحول من سمات محبوبة إلى عادات سلبية، ولو ساءت الأحوال، تتحول لي باعث على الزمراء. إن الإخلاص والوفاء الذي أعيدته بشدة في البداية قد يصبح مملاً ودونها المشع للودود يصبح لقوة سطحية، وفي أوقات الراحة يكون هناك احتمال أن نمر إليه على أنه تعاسة الاستقامة يمكن أن ترى على أنها عناد، وللثائرة تصبح تعبت، والطيبة ساذجة وخفة عقل

جون جوسمان، أستاذ جامعة واشنطن في سياتل والوزير المساعد لمعهد جونسون (www.gottman.com)، هو باحثي القفضل في شؤون الزواج. إنه يستطيع التنبؤ مسبقاً ما إذا كان الزواج سوف يتفصلان أم سيظلان معاً، وهو يستخدم هذه المعرفة في تصميم برنامج لجعل الزواج أفضل. وعن طريق مراقبة مئات الأزواج يتفاعلون لمدة اثنتي عشرة ساعة يومياً من عطلة نهاية الأسبوع في "معمل الحب" الخاص به (وهو شقة مريحة تضم كل محتويات المنزل، بالإضافة إلى مرابها ذات اتجاه واحد)، يقيس جوسمان بالطلاق بدقة تصل إلى ٩٠٪ ولإشارات هي كالتالي:

- بداية عادة للخلاف
- انتقاد الزوج، بدلاً من الشكوى
- إظهار الازدراء
- دفاع شديد
- انغماس التأيد (وضع المراقيل)
- لغة جسد سلبية

ومن المضحية الإيجابية، فإن جوسمان يتنبأ أيضاً بدقة في زيجة سوف تتحسن عبر

- لسموت. فقد وجد أن هؤلاء الأزواج يكرسون خمس ساعات إضافية أسبوعياً
برواجهم إليهم ما يقوله هؤلاء الأزواج، وإني أوصيكم بالأخذ بحكمة جوتمان
- لا تصرف قبل أن يغادر هؤلاء الأزواج المنزل كل صباح، فإنهم يحددون شيئاً يفعلونه
كرد منهم في هذا اليوم. (دقيقتان \times خمسة أيام = عشر دقائق)
 - الثاني في نهاية كل يوم عمل، يكون لدى هؤلاء الأزواج حوار لم شمل بلا ضغوط.
(٢٠ دقيقة \times ٥ أيام = ساعة وأربعين دقيقة).
 - لمواظبة، التمسك، والتمسك، كل ذلك يحدثان وحسب وصليح (٥ دقائق \times ٧
أيام = ٣٥ دقيقة).
 - موعد أسبوعي أسبوعي. فقط كلاهما في جو من الاسترخاء، لتجديد الحب. (ساعتين،
مرة واحدة أسبوعياً)
 - الإعجاب والتقدير - تقديم المظف والتقدير مرة واحدة على الأقل يومياً (٥ دقائق \times ٧
أيام = ٣٥ دقيقة)

كتاب جون جوتمان وثان سيلفر The Seven principles for Making Marriage Work
هو دليل الزواج المثالي لدي فيه، يقدم المؤلفان سلسلة من التمارين لإثارة جودة
والإعجاب بالقدرات ونقاط القوة بشكل مستمر. وهيكم نسختي من التمرين شديد الأهمية. مع
علامة أمام نقاط القوة الثلاث التي تتميز بزوجك أكثر.

نقاط قوة زوجك

الحكمة والمعرفة

١. الفضول —
٢. حب لتعلم —
٣. الرأي والتقدير —
٤. البراعة والإبداع —
٥. الذكاء الاجتماعي —
٦. السطور —

الشجاعة

٧ البسالة —

٨ الثابرة —

٩. الاستقامة —

الإنسانية والحب

١٠ لطيفة والكرم —

١١. منح الحب وثقله —

العدل

١٢ المروءة —

١٣. الإصاف —

١٤ لقيادة —

الاعتدال

١٥. ضبط النفس —

١٦ الحصافة والتمقل —

١٧. التواضع —

السمو

١٨ تقدير الجمال —

١٩ الامتنان —

٢٠ الأمل —

٢١ الروحانية —

٢٢ الصلاح —

٢٣ روح الدناية —

٢٤ الحبيبة —

لكل من مفاط القوة الثلاث التي الحققتها والتي تميز زوجك، اكتب حدثاً قريباً عنك

استخدم فيه زوجك نقطة القوة تلك اجعل زوجك يقرأ ما كتبته، واطلب منه أن يقوم هو بمسأ
بأداء تمرين العرام والإعجاب هذا

نقطة القوة —

الحدث

نقطة القوة —

الحدث

نقطة القوة —

الحدث

أساس هذا التمرين هو أهمية الذات الشخصية، سواء في دعتك أنت أو في ذهن زوجك. إن
الذات المثالية هي الصورة التي نطمحها لأفضل ما نستطيع القيام به، تحقيق وتحصيل أعلى
وأفضل قدرتنا ونقاط قوتنا. عندما نشعر أننا نعيش وفق المثل التي نعتقد بشدة، فإننا نشعر
بالرضا، وتولد ممارسة هذه القدرات المزده من الرضا. وعندما يري زوجنا ذلك أيضاً، فإننا
نشعر بالمصادقة، ونعمل أكثر على ألا نحيط بيمين زوجنا بنا. هذه الفكرة هي الطفلة لأكثر
اكتشاف مدهش في كل الأدبيات والبحوث التي تدور حول الحب، وهي فكرة أسميها "تمسك
بالوفاك الإيجابية"

قامت ساسرا موزاي، أستاذة في جامعة ولاية نيويورك في بابلو، وهي الأكثر خيالاً والأكثر
مهاجمة للمعتقدات التقليدية بين علماء الحب، بدراسة أوهام الحب يفكر صارم. وقد ابتكرت
موزاي معايير لبره الأوهام في الحب عن طريق سؤال العديد من المتزوجين والمتحابين أن يصمموا

المعظم، ووجه القملي، ووجعاً مثالياً خيالياً بالنسبة للعديد من القدرات والمعزوب كذلك طلبت من أصدقاء الزوجين أن يملأوا ذلك التصديق عن كل من الزوجين كان الممارس الحاسم هو الفرق بين ما يعتقد زوجك بشأن نقاط قوتك وقدراتك وما يعتقد أصدقائك. فكل ما كانت لفرق كبيرة في الاتجاه الإيجابي، كانت "أوهام" الزوج الرومانسية عندك كبيرة.

ومن الملاحظ أنه كلما كان الوهم أكبر، كانت العلاقة أسعد وأكثر استقراراً. إن الأزواج السعداء يرون فضائل في الطرف الآخر لا يراها أقرب الأصدقاء على الإطلاق وعلى عكس بريل هذا التشويه الإيجابي، فإن الأزواج غير السعداء لديهم "صورة غامضة" عن بعضهم البعض، فإنهم يرون فضائل أقل في شركائهم مما يراه الأصدقاء. إن الأزواج الأسعد ينظرون للجانب اإيجابي من العلاقة، ويركزون على القدرات ونقاط القوة وليس نقاط الضعف، ويحتفلون بالأمور الجيدة التي قد تهدد الأزواج الآخرين لا تؤثر فيهم. إن هؤلاء الأزواج يسمعون عندما يتحدثهم مثل هذه الأحداث، وهم يقومون بهذا وفقاً لحجم أوهام كل منهم من الآخر ولم يجدد موزاي أن الأوهام الإيجابية تحقق نفسها لأن الأزواج يحاولون أن يرتقوا إلى مستواها إنهم يعيشون يوماً في منأى عن المشاحة، لأنهم يسمعون بعضهم البعض بسهولة أكبر على الانبعاثات للرفقة التي يحدث في الحياة اليومية، ويستخدمون كيميائية الأوهام لتحويل من فداحة الأخطاء والارتقاء بالعناصر إلى مرتبة القدرات.

هؤلاء الأزواج السعداء هم مستخدمون أذكيا، لأسلوب "تعم"، ولكن ~ الضروري تقول إحدى النساء، التي تهون من شأن خطأ زوجها "الصحيح" الذي يتناقض بشكل قهري كل نقطة مرغوبة في الخلاف. "تعتقد أن ذلك قد نجح: لأننا لم نسمح أبداً لمشكلة صغيرة بأن تتفاقم لتكون حلاً كبيراً" وعن عدم ثقته بنفسه. تقول سيدة أخرى عن زوجها "إن ذلك يجعلني شديدة الاعتماد به". وتن العناد، تقول أخرى. "إنني أحترمه لقوة إيمانه، وهذا يساعدني مني الثقة في علاقتنا" وأما الأخيرة، فهي دليل على "أهمية وجودي في حياته"، وعن سوء حكمها على الناس، يقول أحد الأزواج "في البداية فحننت لأنها مجنونة (وكنيتي) الآن أعتقد أنني سأفقد ذلك لو أنها كتبت عنه، وأظن أيضاً أن العلاقة ستأثر لو أن هذه امرأة قد اطلعت". وعن الرجل، يقول أحدهم: "إنها لا تدليني إلى الكشف عن أشياء عن نفسي لا أريد البوح بها. وهذا يجذبني إليها أكثر".

هذا الذكاء الباطني مرتبط بتفسيرات مختلفة في الزواج في الفصل ٦، ناقشنا أهمية التفسير المتبادل من أجل السعادة، والنجاح في العمل، والصحة البدنية، ومتابعة الاكتئاب واحبب هو مجال آخر يفيد فيه مثل هذا التفسير. إن الأشخاص المتفائلين، كما تتذكر، يسمعون بعضهم موقلاً ومحدراً للأحداث السيئة ويصفون تفسيرات دافئة وهامة للأحداث السلبية قام فرانك

هشام وتوماس يوهانسون، وأستاذًا جامعة ولاية نيويورك في بافكو، وجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس بـ (نيرنيو) يتبع تأثرات مثل هذه التفسيرات على الزواج لده تزهد على عقد كامل كانت يرى نتائجها أن كل تغيير التنازل والتنازح تسمح بزواج قابل للحياة. باستثناء شكل واحد فقط من هذه التباديل هو أن يتزوج متشاكمان بعضهما البعض.

عندما يتزوج متشاكمان، ويقع حدث سمي، فإنه ينتج انحداراً أولياً مستمراً على سبيل المثال، ينتج عن أنها قد عادت للمزول متأخرة من العمل سوف يقصر هو هذا مستخدم أسلوبه المشاكمان كالتالي "تهتم بعملها أكثر من اهتمامها بي"، ثم يمس ويتجهج وهي لأنها أيضاً متشاكمة، سوف ترجم عبوسه على أنه "هديم التفكير للدخل الذي تسهم به في المنزل وساعات الجهد المطلوبة والعمل المصني"، ثم تقول له ذلك. فيقول هو: "إنك لا تستمعين أبداً لي عندما أحاول أن أخبرك أنني غير سعيد" فترد: "إنك لست تكثر من طفر بك"، ويحدث اختلاف إلى معركة حامية. إن استخدام تفسير أكثر نقولاً منذ البداية كل من شأنه أن يوقف تصاعد اللوم والدفاع قديماً من العزف على اعتماد تقديره. كان يمكن له أن يقول "لقد كنت أريد بالمثل أن أعود إلى المنزل للعشاء اللذيذ الذي طهيته، ولكن عملياً أهم جاء إلى المكتب في الساعة الخامسة دون أن يخبرني" وكان من الممكن أن يقول هو بعد "تعلين على اعتماد تقديره لها ولعملها" بين عودتك للمزول مبكراً تعني الكثير بالنتيجة أي

كانت نتيجة هذا البحث هي أن زواج اثنين متشاكين يكون في خطر على المدى الطويل. من أن مرحلتها أنت وزوجك تحت الصفر (هاش إلى حد ما أو شديد الأيسر) في اختبار المص ١٦. فإني يردك أن تأخذ بالصيغة التالية إنك تحتاج أن تتخذ خطوات معينة لتخلص من التشاكمان على قدميكما، والأفضل، كليهما أود المتنازحين في الفصل ١٢ من كتاب Learned Optimism باجتهاد، وغالبك بقياس تحولا إلى التنازل بعد أسبوع مستخدم اختبار المص ١٦ من هذا الكتاب استمر في أداء هذه التنازحين حتى تحقق درجات أعلى من المتوسط

في واحدة من أكثر الدراسات اجتهاداً بشأن التنازل والتنازح في الزواج، تم لبيع أربعة وخمسين زوجاً من المتزوجين حديثاً على مدار أربع سنوات. سار الرضا الزوجي والتفسيرات التشاكمانية معاً، مما وضع أنه تماماً مثلما تصعب التفسيرات الإيجابية الزيد من الرضا الزوجي فإن هذا الرضا يصنع بدوره المزيد من التفسيرات الإيجابية. من بين الأمثلة والخمسين زوجاً، تم طلال ستة عشر فو اتصالهم على مدار أربع سنوات، وكلما كانت التفسيرات إيجابية، كان من المتوقع الاستمرار أطول.

إن العبرة من ذلك واضحة: التنازل يساعد الزواج عندما يقوم زوجك بشيء يعضك. حاول بعد أن تجد تفسيراً معقولاً مؤقتاً: "لقد كان مجهداً"، أو "لقد كان مزاجه سيئاً"،

في مقابل. "به غير مبال دائماً"، أو "إنه عصبي المزاج دائماً". عندما يعوم شريكك بشيء محبب، قم بتسخيمه بتمبيرات مستمرة (دائمة) وعلمه (تمثل سمات شخصيه) "إنها بارعة"، أو "إنها دائماً على القصة في عملها"، وذلك بدلاً من "لقد استسلمت لعارضون لها"، أو "كم هي محظوظة اليوم".

الإنصات اليقظة المتجاوب

كان أبراهام لنكولن أساتذاً في الإنصات اليقظ. وبخبرنا التاريخ أنه بالإضافة إلى حساسيته لغيره امدنية، كانت لديه جملة حافلة بالتمبيرات التجلوبة التي كان يلهم بها حكايات المذاب والشكوى التي لا تنتهي والتي ملأت حياته السياسية. "لا يمكنني لومك على ذلك"، و"لا عجب"، وما شابه ذلك من تعليقات والحكاية المفضلة لدي من حكايات بنكولن تدور حول تلك المهارة ذاتها.

يقال إن امرأة شرقياً كلف حكامه ثلاث مرة أن يستكروا له مقولة، تكون أمامه دائماً وتكون متلعة وملاعة لكل وقت ولكل الظروف فتقدموا له العلبارة التي تقول: "وعد، أيضاً سوف يدرك، كم هي مغيرة! وكم هي موهبة في ساعات القدر والتروير! وكم هي مؤسبة في أعماق الأحرار!"

لا أحد منا مشر لتكون، وأحاديثنا كثيراً ما تكون عبارة عن حديث وانتظار للرد. إلا أن التحدث ولانتظار هما صيغة سهلة للتواصل المنسجم المتقاع في الزواج (أو في أي شيء آخر)، وقد نشأ وتطور مجال التحليل وصنع الإنصات المتجاوب. بعض دروس هذا لمجان يمكن أن تجعل الزواج الجيد أفضل حالاً.

ولمبدأ "رئيسي للإنصات الجيد هو التأييد. إن المتحدث يريد أن يعرف أولاً أنه قد تم فهمه بوضوح ("هممم...")، "أفهم هذا"، "عرفت ما تقصده"، "ملك تمنني..") وأن أمكن، فإنه يريد أن يعرف أيضاً أن المستمع موافقه الرأي أو على الأقل يتعاطف معه (بومن برأسه أو يقول "هذا صحيح بالتأكيد"، "حسناً"، "بالطبع"، أو حتى القول الأقل تأييداً "لا يمكنني أن ألومك على ذلك"). عليك أن تحول بقوة تأييد ما يقوله شريكك، وكلما كان الموضوع جاداً، نطلب تأييداً واضحاً من جانبك. احتفظ برأيك المعرض أو الخالف حتى يأتي دورك في التحدث.

إن أكثر مشكلات الإتصالات غير المتجاوب وضوحاً هي قلة الانتباه بحسب التخلص من عوامل الخارجية مثل صراخ الأطفال، أو الصمم، أو التليفزيون المفتوح في الخلفية، أو تشويش الهاتف. تجذب الحواس في ظل هذه الظروف. وهناك أيضاً عوامل شائعة داخلية تجعلك غير منفتح، مثل الإرهاق، أو التفكير في شيء آخر، أو الشعور بالملل، أو الأكثر شيوعاً أن تشغل نفسك بأعداد ردودك. ولأن شريكك سوف يشعر بعدم التقدير أو كنت في إحدى هذه الحالات، فمهلك أن تعمل على التقلب عليها. فإذا كان هناك إلهاق أو ملل أو تركيز على شيء آخر، فكن صريحاً: "أود أن أتحدث في الأمر معك الآن، ولكنني مرهق"، أو "إنني مستغرق في مشكلة ضريبة الدخل"، أو "مازلت لم أتخلص من تأثير إهانة زميلتي لي اليوم". فهل يمكن أن تؤجل الأمر قليلاً؟ أما بعدد ردك فينبغي أن تستمع وهو عادة مكرراً لا يسهل القلب عليها. وإحدى وسائل المساعدة هي أن تبدأ استجابتك بأنها كانت بمثابة مساهمة ما دله للحدث، لأن الاستماع يتطلب الكثير من الانتباه (إنني أحياناً أحرص هذا الأسلوب في مناقشت لفضل عندما ألاحظ أن الإتصال الجيد ضلّ).

وهناك عامل آخر أمام الإتصالات المتجاوب وهو حالتك الشخصية الراحنة. إننا نسمع نحدث فوائد الشك عندما نكون في حالة مزاجية طيبة. ولكن عندما نكون في حالة سيئة، نتحجر في طوبنا كلمة "لا" غير الناصحة، ويتبدد التعاطف، ونسمع كل ما هو سبى بصورة أسهل من سماع ما هو جيد من وجهة نظر المتحدث. ولعلاج هذا العائق أيضاً، فإن صراحتك بـ "أنا مؤثر" (لقد كان يومي محبطاً جداً)، أو "أعترض عن ردى الحاد"، أو "هل يمكن أن نتحدث عن ذلك بعد العشاء؟"

كل هذه أساليب مفيدة في ممارسة الأحاديث اليومية، ولكنها لن تكفي في حدة الأمور شديدة الأهمية. بالنسبة لزوجين يمران بحالة اضطراب في العلاقة، فإن كل مناقشة تقريباً هي أمر شديد الأهمية ويسهل تصعيد إلى معركة. ولكن حتى بالنسبة لزوجين سعيدين هناك أمور حساسة كد شبه ماركمان، وسكانلي وبلومبيرج الإبحار الفاجح في هذه الأمور بشاشيل دفاع لري. في الأمور تولد الحيرة، والتي يمكن استخدامها بصورة بناءة، أو يمكن أن تتلجر بسبب فوضى ودماراً يصعب التحكم فيه. ولكن لديك أيضاً عصا تحكم، وهي هيكل الاتصال الحواري. وهذا التحكم الأولية تتكون من طريقة بمصونها "أسلوب المتحدث/السمتع"، والتي أترشحها لك.

عندما تجد نفسك تتحدث في أمر مهم سواء كان المال، أو الجنس، أو الأقارب - فلم بمصنف "هذا أحد الأمور المهمة بالنسبة لي، لذا دعنا نستخدم أسلوب المتحدث/السمتع"

وعندما تحاول تطبيق هذا الأسلوب، خذ سجادة (أو صطبة مشمع، أو مطرقة الرئيس) لترمز لمحدث. ادي يسمح له بالكلمة وكلاهما لابد وأن يضع ي يديه أنه مادامت السجادة أو المطرقة ليست في يده فإنه هو المستمع. وفي مرحلة ماء، سوف ينفطك المتحدث مكانه لا تحاول أن تحل المشكلة؛ إن الأمر يدور حول الإتصاف والاستجابة، وهو شأن لابد وأن يسبق إيجاد الحلول بالنسبة للأمور المهمة.

عندما تكون أنت المتحدث، تحدث عن أفكارك ومشاعرك أنت، وليس عن رؤيتك وتفسير لما يفكر أو يشعر به زوجك. استخدم شجيرة الكلام "أنا" قدر استطاعتك، وليس ضمير المخاطب "أنت" وهياؤ: "أعتقد أنك فطيم" ليست هي ما نقصده، وإنما نقصد عبارة مثل "كنت متساة بالعمل عندما قضيت كل هذا الوقت تتحدث إليهما". لا تتعجل، طال لديك وقت كافٍ لشرح وجهة نظرك. توقف أحياناً، واجعل المستمع يفكر في بعض ما قلته.

وعندما تكون أنت المستمع، قم بإعانة صياغة ما سمعته عندما يطلب منك ذلك لا تتردد ولا تعرض حبراً وأيضاً، لا تقم بأي إيماءات سلبية أو تعبيرات وجهية. إن دورك هو أن تبين أنك تفهم ما تسمعه فحسب. سوف يكون لك فرصة الرد عندما يقني دورك.

لذلك مثلاً حرفياً: كان لدى تيسي وبيتر خلاف ماحن حول الحضانة التي سيذهب إليها بينهما جبرمي كان بيتر يتجنب المناقشة ولكن تيسي دفعتة للمناقشة بوقوفها أمام انطيميزين وقدمت له مطرقة.

بيتر (المحدث): أنا أيضاً شديد الاهتمام بشأن الحضانة التي سنرسل إليها جبرمي، وست حتى وانما في كل واحدنا التزام بذلك هذا العام.

تيسي (الستمعة): كنت أنت أيضاً مهتماً، ولكنك لست واثقاً للغاية من استعداده لذلك بيتر (المحدث): نعم، هذا صحيح. إنه يتصرف بشكل أقل من سنة كثيراً، وست واثقاً كيف سيكون حاله هناك، إلا إذا كانت الظروف مناسبة تماماً.

لاحظ كيف أن بيتر قد اعترف بأن ملخص تيسي لما قاله صحيح قبل أن ينتقد للنقطة الطري.

تيسي (الستمعة): إنك قلق بشأن عدم صموده أمام أطفال أكبر منه، أليس كذلك؟

إن تيسي ليست واثقة من أنها قد فهمت ما يعنيه بيتر، لذا فقد أنهت عبارتها باستفهام.

بيتر (لتحدث) حسناً، هنا جزء من الأمر، ولكنني أيضاً لست على ثقة من استعدادك للابتناء هناك كل هذا الوقت وبالطبع لا أريده أن يكون شديد الاعتماد عليك أيضاً

ويبدل أن الواقع، وتأخذ تيسي المطرقة

تيسي (المحدثة): حسناً، إنني أقدر ما تقوله. وفي الواقع، لم أترك أنك فكرت في الأمر بهذا العمق. لقد كنت قلقة لأن تكون مهتماً.

باعبارها لتحدث الآن، تؤيد تيسي بيتر في التلميحات التي قدمها

بيتر (الستمع) يبدو أنك صديقة لمعرفتك أنني مهتم

تيسي (المحدثة): نعم، أوافقك على أن هناك ليس بالفرار السهل. فلواتنا وصعاب في حضنة هذا العام، لا بد وأن تكون هناك للدراسب تعلماً له.

بيتر (الستمع) تقولين إن الحضنة لا بد وأن تكون مناسبة تماماً حتى يستحق الأمر أن تقوم به هنا العام. أليس كذلك

تيسي (المحدثة) بالتعبط وقد يستحق الأمر المحاولة إما استعظماً أن نجد بيئة رائعة له

شعرت تيسي بالأرباح تجاه إنشأت "بيتر" يمثل هذا الاهتمام، وأحيرته بذلك

بيتر (الستمع). لذا ستجربين الأمر إذا وجدنا البيئة المناسبة

تيسي (المحدث) وبما أجرب ولكنني لست متأكدة من أنني مستعدة لقول إنني سأفعل ذلك.

بيتر (الستمع). إنك لست مستعدة للقول بأنك بالفعل تريدان القيام بذلك، وحتى مع وجود حضنة متنازعة. أليس كذلك؟

تيسي (المحدثة). هذا صحيح. فليطرح الآن أن نتحدث مرة أخرى.

هناك مبدئين لجمال الحب الجديد أفضل يتخللان هذا الفصل وهما، الانتباه وعدم الاستغناء، لا يجب أن تبخل بالانتباه الذي توليه لمن تحب. إن مهارات الإنصات والتحدث التي نألفها سوف تساعد في تحسين الانتباه الذي تمنحانه لبعضنا البعض. وعن طريق جعل الانتباه أكثر محبة وعاطفة، بأن تحاول القضاء على نقاط قوة ووجهك، فإنك سوف تحسن

درجة الانبعاث أيضاً ولكن الكم أمر حاسم. إنني لست مؤمناً بلكرة الوقت المناسب عندما يتعلق الأمر بالحب. فبالنسبة للأشخاص اللذين تحبهم وحيوننا، نحن لا نقابل فقط عن كمية نصائحنا، ولكن عن عدد الثرات التي يصنعون لنا فيها. وعندما يصبحون لضغوط مكتب، أو المدرسة، أو المؤتمرات الخارجية التي لا تنتهي بأن تتدخل وتقل من الاهتمام الذي يمنحونه لك، فإن الحب لا يستطيع إلا أن يصعب. إن عدم الاستفناء هو أقل مستوى يمكن لغيره

كنت أناظر فكرة الاستنساخ مع نيكي منذ بضعة أيام. إنها الآن في العاشرة من عمرها ونه عرفت الاستنساخ من دروس مانهي في الأحياء. قلت: "هذه وصفة خيال علمي لطلوبه يا نيكي تخيلي أنك أهدت بعضاً من خلاياك واستنسخت نيكي أطرق، جسدياً فقط على أية حال. ثم لاحظت بنيكي المستنسخة حية في دولاب حتى تكبر تخيلي أيضاً أن علم المبح قد وصل إلى درجة أننا نستطيع تسجيل كل محتويات عقلك، وحالة كل خلية من خلايا مخك. وعندما يتقربين من اللثة علم، تقومين بتحميل محتويات مخك. و نيكي المستنسخة، وتستطيع نيكي أن تعيش مائة عام أخرى. ولما قست بهذا مرة كل قرن، سوف تعيشين حتى نهاية العالم"

وبدهشتي، كانت نيكي مفعمة كانت عيونها حزينة وتوشك على البكاء، وقالت بصوت مخفوق "إنها لن تكون أنا. إنني إنسانة مفردة"

إن لأشخاص الذين تحبهم يمكن أن يكونوا ملتزمين نحونا بعمق وبلا منطق فقط لو كنا أساساً متعديين في أعينهم. فلو كان من الممكن استبدالنا بعروسة أو بالاستنساخ، لرموا ان حبهم ضعيف. إن نقاء قوتنا وفرداننا المميزه والأساليب الفريدة التي نعب بها عنها هي جزء مما يجعل من المستحيل استبدالنا أو الاستفناء هنا في هيون من بحبوتنا. بعض الأشخاص المصطوفون لديهم القدرة على منح ولفي الحب كقوة مميزة. إن الحب يبيع منهم مثل لنهر ويصنونه مثل الإسفنج، وهذه هي أكثر الطرق مباشرة للحب. ولكن العديد منا، لا يمتلك هذه القدرة المميزة، ولها أن نعمل من أجل الحصول عليها. إن امتلاك منحني ذلك، شغبي كبير وهذا ضخم من الفروقات اللغوية هو ميزة ضخمة نحو أن تكون كاتباً ناجحاً إلا أن المثارة، والمعلمين الجاهدين، والقدرة التسويقية، وكثرة القراءة، يمكن أن تصبح ملحق ذلك. هادياً ومردات معقولة وتجملك كاتياً ناجحاً أيضاً. والأمر تليه بذلك في لزوج الجيد

ومن حسن الحفظ، هناك طرق عديدة - المصنف، والامتنان، والصبر، والذكاء، للاحتفاظ
 «بظروف الاستقامة، وروح الدعابة، والخيال، والحماس، والعقل، وقسط النفس، والحصافة،
 والكرامات، وجبهتها قدرات وتقاط قوة يمكن أن تصنع الحب».

تربية الأطفال

"فساء الآثار لا يأخذون فترات راحة". قالها داريل وهو يلعبت بهما يحرك كرة في حجم كرة السلة خارج الحفرة التي جعل عمتها لوسطه. لقد كان يقوم بحفر حفرة بعد الأخرى في ارمال لمدة أربع ساعات تحت الشمس المكسيكية الحارقة. وكان هذا يبدو صلاً متعباً بالنسبة لطفل في السابعة من عمره، وكانت مائدي تحته على الدخول تحت لظل. لقد بدأ انصمام بأستاذة شابة في علم الآثار تحدثت معنا على الإفطار عن حفرة حفرتها في ريليامسبرج. وبعد دقائق، وبعد أن وضع كرم الشمس ولوتدي قيصاً بأنكم طويلة، وبطناً وثيقة، كان داريل هناك وحده مع معوله يقوم بالحفر.

كنت قد عدت على موعد النداء، وأقترعتني أن أرى شاطئ الفندق المهدج جداً ملئاً بالعديد من الصخور وقد باتت ثلاث حفر عميقة ورجوته قاتلاً - داريل، كل هذه الأحجار من يمكن إعادتها مرة أخرى إلى الحفر بشكل مستقر.

وأجاب داريل مشيراً إلى كتابي *The Optimistic Child* - "نعم، إنك متشائم للغاية، فتمت، انك كتبت كتاباً حول النقل للتفكير لا بد وأنه ليس بالكتاب الجيد جداً".

داريل هو ثالث أطفالنا الأربعة. وفي أثناء كتابة هذه السطور فلن لارا عمرها اثنا عشر عاماً، ولينكي عشرة أعوام، و"داريل" ثمانية أعوام، و"كارلي" عام واحد. الكثير من مادة هذا الفصل تليق من أسلوب تربيةنا الخاص لأطفالنا لأننا نعتقد أنه مهم حول لشاعر الإيجابية ولسمات الإيجابية للأطفال صغار السن. كيف نربي أنا وماندي انصار بوعي كامل من خلال المهد من مبادئ علم النفس الإيجابي. إنني أقسم الفصل إلى قسمين الأول هو

الشاعر الإيجابية لدى الأطفال (لأنها أساسية)، ثم نقاط القوة والقصوت والفتائل، التي هي أفضل نتائج للمشاعر الإيجابية التزيرة في الطفولة

المشاعر الإيجابية لدى الأطفال الصغار

هناك تحارب التكيف مع نوبات الغضب، والتجهم، والانتحاب التي تكتسبها الأطفال، من السهل جداً أن تغفل حقيقة أن أطفالك الصغار لديهم الكثير من المشاعر الإيجابية أيضاً: إن الأطفال يصلون مثل الجراء الصغيرة، جذابة، وتحب اللعب، ومرحة، ولا يهذب حتى من الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة أن تظهر الامبالاة الروعة، والبلادة الباردة، والقلق، وهناك فقدان بأن الجراء والأطفال الصغار يعيشون جنائين للكبار لأن الجاذبية توجد المحبة والاعتماد والاهتمام بالصغار لدى الكبار، وهذا يساعد على بقاء الأطفال وقتل الجينات التي تسهل لجسدية ولكن لماذا أيضاً يكون الصغار جداً يمثل هذه السمات والمرح، والجلدية أيضاً؟

إن مشاعر الإيجابية التي عرفناها في الفصل ٣ من عمل يازيرا فريديركسون بها نتائج توسع وتسي وقرسخ. وبخلاف للشاعر السلبي التي تحدث من دحخوتنا لمجابهة التهديد الحالي، فإن لمشاعر الإيجابية تعلم النمو إن للشاعر الإيجابية الصادرة عن الطفل هي علامة صوته تدل على موقف فوز للطفل والأهل على السواء. إن أول التبادي العائلي الثلاثة حول الشاعر الإيجابية هي أن مثل هذه المشاعر توسع وتبني المصادر النفسية والاجتماعية ولديها والتي هي لحساب الليكني لأطفالك والذي يحسون منه فيما بعد. لذا فإن الشاعر الإيجابية هي عنصر حاسم في نمو الأطفال.

عندما يشعر كاش صغير (طفل، قط، جرو) بمشاعر سلبية، فإنه يدعو باحثاً عن محبة وإن لم يكن هناك مكان آمن متعار للاختباء، فإنه يتجه في مكانه وبمجرد أن يشعر بأنه آمن ومطمئن ثانية، فإنه يترك ملجأه ويتحرك في الحياة. إن الكائنات الصغيرة صمد تكون آمنة تشعر بمشاعر إيجابية، وتبحث في العالم المادي وتوسع مصادرهما بالاكشاف ولعب. إن الطفل ذا العشرة أشهر من العمر والموجود في ملاحة واسعة ومنه لعب جذابة يكون حذراً جداً في البداية، وربما بدون حراك. كل عدة ثوانه، ينظر عن فوق ليرى أنه يجلس في مكانها وراءه وبمجرد أن يلاحظ من هذا الأمن، يدفع بجسده الصغير باتجاه اللعب ويبدأ في اللعب

وهذا موضع يدعو فيه الارتباط الأمن شخصاً جداً كما نعلم سابقته في (الفصل السابق). إن بطر يرتبط بصورة آمنة يبدأ في الاكتشاف ويسرع ويكوناً عن الطفل غير الأمن. ولكن أي خطر يحدث من التوسع، وإذا اختفت الأم فإن الشاعر السلبية تظهر والطفل (حتى لو كان آمناً)

يرتد لدخول الأسماء المحدودة. إنه لن يتأمر وسوف يدير ظهوره لنا لا يعرف. وسوف ين أو يهكي (عندما نعود أنه) سوف يصبح سهلاً وأتياً ومستعداً للقاء مرة أخرى

إن المشاعر الإيجابية على ما أعتقد خيرية جداً لدى الأطفال الصغار لأن هذه مرحلة أساسية للتوسع، وبناء المعرفة والصادر الاجتماعية والجسدية. إن الشاعر الإيجابية تحلق هذا بهذه طرق أولاً، إنها تولد الاكتشاف. والذي بدوره يسمح بالتعلم. البراهمة نفسها تنتج المزيد من المشاعر الإيجابية، وتصنع تصاعداً للمشاعر الطيبة، ثم المزيد من البراهمة ولزبد من المشاعر الطيبة، ويصبح تلك الصغير مأكينة حقولاً للبناء والتوسع إن حسابه الهنكي الذي بدأ صغيراً في مصادره يعمو مضخامة، وبالمقارنة، فعندما يشعر بالمشاعر السلبية، فإنه يهني مكاناً مما يعرف أنه آمن ومريح. وبذلك تنه شوق التوسع

منذ خمسة وثلاثين عاماً، وجد معالجو الإنزات أنفسهم يجابهون "حقلونا لوبها دبط" من المشاعر السلبية في ماضي الأكتئاب الذين يعالجونهم

سيقتط جويس في الزاوية صباحاً وبدأت تفكر في التقرير الذي سيبه اليوم. إن تحليها للربع لثالث من الحقل قد تأخر يوماً عن موعده. معكر مزاجها وهي مستغية فعال، مدركة كم يكره مديرها التأخير. وفكرت في نفسها قائلة: "حتى لو كان عقري حيداً، فإن تديبه متأخراً يوماً واحداً سوف يجعله يفضي" تصوروا لتفكرته امرورية أننا، تديبها التقرير له زاد من سوء مزاجها، وفكرت: "قد أقصر وظيفتي بسبب ذلك" هذه الفكرة جعلتها فتنس. وبينما هي تتخيل أنها تخبر طفلها التوأم أنها قد فقدت مسها ولن تتمكن من دفع تكاليف المسكر الصافي لهم. بدأت في البكاء. ونساءت جويس الآن وهي وسط الهأس المظلم إن كان يجب عليها أن تنهي كل شيء الآن، فالأقارب موزرة في الحمام بالمثل.

وسرمة انحدار بها الأكتئاب وذلك لأن المزاج المكتئب يجعل الذكريات السلبية تود على الذهن بصورة أسهل. هذه الأفكار السلبية تؤدي لمزاج أشد اكتئاباً، وهو بالتالي يجعل المزيد من الأفكار السلبية متاحة، وهكذا. إن كسر هذا الحقلون التوليبي هو مهارة حسنة يجب أن يتعلمها مرضى الأكتئاب

هل يوجد صمود للمشاعر الإيجابية؟ إن الفكرة الواسمة والثبات نقول إن الأشخاص عندما يشعرون بالمشاعر الإيجابية، فيقيمون بطريقة مختلفة من التكبير والتصغير إن تفكيرهم يصبح مبدعاً وتقلهم وسعاً، وأفعالهم تصبح فيها معلومة والتكشاف هذه الفخيرة التزايد تصبح المزيد من البراهمة في مواجهة التحديات، والتي بدوره تولد المزيد من المتأثر لإيجابيه

والتي تقوم بزيادة توسع ويتم التفكر والقلم وهكذا إذا وجدت عملية كهذه بالعمل و استطاعا أن تستخدمها، فإن الضمانات لجهود أسمى تكون ضمانة

باريز فريديريكس وتوماس جوينر ذهبا لاكتشاف التصاعد الدولي في العمر، وكانا أول المحققين الذين وجدوه في حصة أسابيع متفرقة خضع ١٣٨ من طلبة لعمارين للقياس الحالة مزاجية، وأنها كشفتوا "أساليب التفكير" الإدراكية في كلا الوقتين كل طالب انقلبي أتم مشكلة صادفته في العام الماضي وكتب من كيفية معالجته لها، الانسحاب، أو طيب النص، أو إعادة الصياغة الإيجابية، أو الشكوى، أو التجنب، أو التحليل الإدراكي (صورة من التفكير بمقل متحور تشمل التفكير بطرق مختلفة للتعامل مع المشكلة، والابتعاد عن المؤلف كي تكون أكثر حيادية)

المجموع لخصر الماهير ونفس الأشخاص في خلال حصة أسابيع متفرقة سمح بظرة مؤلفة تنميرات بانحاء تكيف دي تلقى وسمح بالإصافة إلى سمادة أكبر إن الأشخاص الذين كانوا اسمه لي ليدية أصبحوا أكثر سعة في الأفق بعد حصة أسابيع، والأشخاص الذين كان أنفهم كثر سعة في البداية أصبحوا أكثر سمادة بعد خمسة أسابيع وهذا فعل العملية الحاسة لارتفاع البرولي، وأدى إلى مبدئنا التربوي الثاني. قم بزيادة المشاعر الإيجابية لدى اعدالك لكي يبدأ مصائد المزيد من المشاعر الإيجابية

مبدأنا التربوي الثالث هو أن تأخذ مشاعر طفلك الإيجابية بنسب الجدية التي تأخذ بها مشاعره اسلبية وفن تتعامل مع قدراته بجدية مثلاً تتعامل مع نقاط ضعفه إلى العقيدة لحالية قد تقول بأن الدوايح السلبية هي الأساس للطبيعة البشرية وأن الدوايح الإيجابية تتبع فقط منها، ولكني لم أجد خطأ من دليل يفرض علينا فن نؤمن بذلك. على العكس، ربي اعتمد أن كلا النوعين من الميزات، وأي عدد يدعم الأخلاق، والتعاون، والإبتكار، وسخير، تماماً كأي عدد يدعم القتل، والسرقة، والامانة، والفساد إن هذه الزئمة المزدوجة بأن السمات الإيجابية والسلبية كلتيهما حلقية وأساسية بنفس القدر هي الخدمة للدوايح الأساسية لعلم النفس الإيجابي.

عندما نتعامل مع نوبات الغضب، والأنين، والسداغ لا يمكن أن نتوقع منك تذكر النصائح المصغرة من كتب مثل هذا الكتاب ومع ذلك، يستطيع الوالدان التمسك بثلاثة مبادئ للتربية نابعة من علم النفس الإيجابي:

• المشاعر الإيجابية توسع وتثني المصادر الذهنية والاجتماعية والجمدية التي يعتمد عليها أطفالك فيما بعد في الحياة.

- زيادة المشاعر الإيجابية لدى أطفالك يمكن أن تبدأ تصاعداً للمشاعر الإيجابية
- سمات الإيجابية التي يطورها طفلك حقيقية وأصيلة تماماً مثل سماته السلبية

إن أكثر وجباتنا متعة كوالدين هي فن نغني المشاعر والسمات الإيجابية في أطفالنا وليس مجرد تحميم المشاعر السلبية وإحباط السمات السلبية. تستطيع أن ترى بوضوح أن ولداً عمره ثلاثة أشهر يهتف ولكنك لا يمكن أن تعلم إن كان طيباً أو خبيثاً في هذه السن. إن المشاعر الإيجابية يمكن أن تظهر قبل نفاث القوة والقدرة والعشاش، ومن هذه المدة الطام تتطور نقاط القوة والقدرة والفضائل. ولذلك فإنني أتحدث الآن إلى الأساليب التي يستخدمها بناء المشاعر الإيجابية لدى الأطفال.

ثمانية أساليب لبناء المشاعر الإيجابية

١ النوم مع طفلك

بدأت أنا ومادي ممارسة النوم مع أطفالنا بعد ولادة أكبرهم لارا مباشرة. كانت مادي ترضع لارا، وكان أكثر ملاءمة وحفاظاً على النوم لأن تتركها تنام معنا في الفراش. عندما اقترحت مادي هذا لأول مرة، ارتعبت تزعزعت قائلاً: "لقد رأيت قيثارة للكو فثلب فيه بقرة وبهدها اثنا، تقنياً ثم ماذا عن حياتنا العاطفية؟" ولكن، وكما هي الحال في معظم مشاريع رعاية الأطفال الخاصة بنا، كانت مادي تريد أربعة أطفال وأنا لا أريد أطفالاً. وعليه اتفقا على أربعة، انتصرت مادي. ونجح هذا الترتيب للنوم بشدة حتى إننا استخدمناه مع كل طفل، وصارت الصغيرة كلولي تنام معنا بينما هي تقترب من أول عيد ميلاد لها.

هناك العديد من الأساليب المهمة لهذا الإجراء بالنسبة لهذه المرحلة العمرية:

- الحب والدخف: نحن نؤمن بإيجاد روابط حب قوية (وروابط آمن)، بين الطفل والجدد وكل الوالدين. فعندما يستيقظ الطفل ويرى والديه بجوارده، فإن لحول من الهجر ينوي ويمنو إحساس الطفل بالأمن. وبالنسبة للوالدين اللذين يعملان متولياً، فإن هذا يطلق من وقت الاتصال الثمين بالطفل، وحتى إذا كنت تؤمن بكرة لوقت الجهد المناسب، فلا أحد يعترض على أنه كلما زاد كم الوقت الذي تقضيه مع أطفالك، فإن هذا يكون أفضل لجميع الأطراف. إن الوالدين يتفعلن مع الرضيع حتى ينام، سراً، يستيقظ في منتصف الليل أو في الصباح عندما يستيقظ وأيضاً، عندما يكسح

الرضيع أنه لا يحتاج إلى أن يبكي طويلاً لكي يأكل في منتصف الليل، من موبات
لكي لا تنفي لا يكون هناك ما يدعمها. كل هذا يلعب من الفكرة الباطنية
الخاصة بشهور الطفل بأنه مدلل وتوقعه للحب وهي الشاعر التي يحسب الأطفال
الذين حسنت تمشيتهم. نحن نريد لأطفالنا أن يشعروا بالندل والحب والدافء وأن
يدخلوا في مواقف جديدة وهم متوقعون أنهم سيكونون محبوبين.

• الأمان: إننا شديدو القلق على صغارنا مثل العديد من الآباء. نحن نطلق من أهراس
الموت «مناجئ الرضع» ونوقل النفس. وحتى المخاطر غير المحتملة كثيراً مثل
الطحنين، أو الحريق، أو الفيضان، أو الفيضانات المذعورة، أو أسراب بحشرات
الغارقة. فعندما تكون بجوار رضيعك تملأ عندما تسمع في من هذه الأحداث لغير
المحتملة. سوف تكون أقدر على إتخاذ حيلته، ولم نجد حلولة مساوية في تاريخ طبع
الأطفال حول آباء مائمين تقبلوا وقتلوا رضيعاً

• المعاصرات مع بابا: إن الأمهات تقوم بأغلب شئون الرضيع في معظم الثقافات وسيجة
دس. فإن الرضيع يتكهي إلى أن يلتصق عاطفياً بالأم، وهي علاقة لا يذبح الأب
-عندما يظهر له أنه بعيد- في إتخاذها بسهولة. وتومك مع رضيعك يجر هذا إلى
الأفضل.

لقد كانت الساعة الثالثة فجراً، بتوقيت برلين، وكثنا ماثلت التلحة ساءة بالسبة
للغادين من امريكا كنا مستيقظين في الفراش نحاول النوم في عوه أنه ماثل أمننا يوم
كامل. وسوف يبرغ هتجر خلال أربع ساعات كل عمر كارلي خمسة أشهر، عندما
استيقظت وبدلت في المصطفي لم تفلح الرضاعة، ولم تفلح كل محاولات «ماندي» لتهدئة
بطفلة لماكية. «دورك يا عزيزي» حسمت ماندي في أنني بهذه الصبارة رغم أنني كنت
أفكاره بالنوم تحركت بيده وجلست مقرباً وترتعت ماندي لتنام كانت كارلي تهكي
وتهكي. دوري، وملاذ الفل؟ بعد أن جريت الهز، والفرط على الظهر، وتديللك الدم،
صايني الفياس.

العاء؟ نعم سألني لدي أصوا صوت يملح للفناء، حين حقش إشي أجبرت على ثرت
كورس نصف الثامن الذي كان يمانني من نفس المدد في الأكاديمية التي كنت أدرس فيها.
إنني لم أكن بحيث يسميني آخرون منذ ذلك الحين. ولكنني بالفعل أحب أن أغني،
عني وإن بدا ذلك غير جيد

ودرب أغني لكارلي. جفقت بصورة واضحة وحملت في وقد توقفت بكاءها لحظياً

ومتشجعا، تكلمت. وبينما كنت أفتني، وادعشتي بدت عن كارلي انشغاة غريضة وطالبا كنا نتحدث عن التايويد والدمع، فتمت بصوت أعلى، متحركاً مثل الغنمين المحنرين. ضحككت كارلي واستمر هذا لمدة خمس دقائق كاملة. أفتني حلقني، فتوقفت لأخذ نفسا. تذبذبت كارلي ثم بدلت في المصراع مرة أخرى.

ورجعت أفتني مرة أخرى، وعلى الفور، توقفت كارلي عن البكاء وابتسمت بي وبعد خمس وأربعين دقيقة، أصبح صوتي أجش. نفدت ذخيرتي من الأغاني ولكن كارلي خلعت لنوم بدون مزيد من الدموع. كانت هذه خبرة غريبة بالدرجة لي ولها عرفت أنني - وليس للقط مائدي- يمكن بالتمل أن أسعد وشمتي كثيرا. كانت كارلي تحب والدتها والآن يبدو أنها أيضاً ستعجب في حب والدتها الآن. وبعد مرور شهر، كلما بككت كارلي أو أنست، فأبسي أستطيع دائما تقريبا أن أفتني لها حتى يمتدح مزاجها. إنني أستمع للتقدم بذلك برفاء كثر يوم على الأقل. وأكون سعيدة عندما تتوقف عن أي شيء أصله لكي أفتني لها.

الموطن الأساسي للنوم مع الرضيع هو خلق لارتباط آمن غير انتباه سريع ودائم من مزاج الانبعاث لمعطاني التي عرفتها في الفصل السابق مهمة بالنسبة للأطفال تماماً مثل الأرواح عندما يستيقظ الرضيع، يجد والديه، في بعض الأحيان مستيقظين ومستعدين لمنح الوقت والانتباه هذه هي المادة الخام التي يستقي منها الطفل أنه يستطيع الاعتماد على والديه وأنه مدلل هينمو

عيوب النوم مع الرضيع

كما نساءل "منى سينتهي هذا الأمر، وهل سينتهي بدموع غزيرة، ونوبات غضب تللي كل الوالدان؟" هل يصبح طفلا متقاداً على كل هذا الانتباه الغرير من والديه حتى إنه يصبح مصدوباً أن ينام وحده؟ وكبديل، يمكن صبح هذا الارتباط الآمن -الحب والدفء، والروابط القوية، والثقة بأن والديك لن يهجوآك أبداً- في غضون تلك الأشهر الأولى من تعلق الوالدين ولذلك، فنظرياً من الممكن أن تحدث أي النتيجة

٢. الألعاب المتواضعة

في العام الأول من حياتهم، لعبت مع كل أطفال السبعة كعاباً متواضعة هذه الألعاب جاءت مباشرة من العمل على دراسة العجر المكتشف أثناء تجاربنا على العجر المكتشف منذ أكثر من ثلاثين عاماً مضت، اكتشفنا أن الحيوانات التي تتلقى خدمات لا مقر منها تتعلم أن لا شيء

نفسه يؤثر، وتصبح سلبية ومكتئبة. إنها تموت قبل التخرج وعلى العكس، فإن الحيوانات والأشخاص الذين يتلون بعض المصدمات، ولكنها تكون تحت سيطرتهم بأي أن أعمالهم لوقفاً يظهر عكس النتائج السابقة النشاط، والتأثير الجيد، والصحة ويتميز بحسب ما هو معروف بأن أعمالك لها تأثير ولأنها تتحكم في النتائج المهمة وهناك معنى ضمني مباشر لذلك فيما يتعلق بتشقة الأطفال الصغار تعلم البراعة، والتحكم في النتائج المهمة، لي حين أن العكس، أي عدم وجود ارتباط بين الأفعال والنتائج، ينتج السلبية، والاكتئاب، والصحة السهنة

والألعاب لتزمنة سهلة، وقوس أن تلعبها مع طفلك متعددة حين اللعب في أوقات الوجبات وفي السيارة، وعلى الداء، بعد أن تنتهي كارلي ونستظر أن خلق نس المائدة وعندما تدق، تدق جميعاً. فنستظر لنا تدق ثلاث مرات، فتدق جميعاً ثلاث مرات فتتقسم تدق مرة مكلنا يديها، فتدق جميعاً مرة يدينا الاثنتين مصحك وفي خلال دقيقة، نستمتع حين يرمز من الضحك. وبالإضافة إلى كل هذا، تعلمت كارلي أن أعمالها تؤثر على أفعال الأشخاص الذين تحبهم أي أنها مؤثرة

الكتب

الذي وسد الكتب الترانسي يشكلان احتمالاً للألعاب أولاً، نحن نختار اللعب التي تنجيب لا يقوم به الأطفال من أعمال. إن الشخصية هي مئة والتسعة الرضيع ليس لها تصنع مرصاء، ولكن لأنه يجعلها تصنع صرخا. يوجد الآن وفرة من اللعب لتساعد الحاسة مكل س، وذلك لدمج وقتاً لأقرب متجر لعب واشتر أي شيء يستطيع الرضيع المصط عليه، فوسره، أو سحبه، أو الصراخ فيه والحصول على رد فعل.

لأننا، عندما تتناسب تماماً القدرات المرتفعة للرضع مع التحدي الذي تقدمه اللعبة، فإن الطفل والإشباع يتحققان. ولابد وأن نأخذ في الاعتبار أن قدرات الرضيع تزداد أسبوعياً تقريباً. هناك الآن لعب جيدة كثيرة جداً في الأسواق، ومن المهم ذكر بعض من اللعب الرقيقة التي قد تفعل منها:

• الكتب إنك تعرضها، ثم يقوم الرضيع بصريها وعندما يكبر، يبدأ في رصها بنفسه

• الكتب والمجلات هذه مكتبات عظيمة لتعطىها الرضيع كنت دائماً أرى أن تلعب كتاب هو عمل شخص، ولكنني الآن، حيث يصلي بالبريد العديد جداً من المكتبات غير التجارية المملوئة بالصور اللونة الزائفة، لا أجد مشكلة في أن أقدمها

الكارلي لتعرفها

• ضابط الكرتون: لا تلق بهذه اللعب الضخمة التي تأتي فيها مسألة الأطفال والكمبيوتر. قم بقطع بعض النوافذ والأبواب وأطلب من وضبط أن يدخلها.

اللعب، وفقاً للتعريف، هو النموذج الأصلي للإمتاع. وهو دائماً ما يحوي تدفقاً دائماً للطفل في أي مرحلة سنية. ولذلك فإن هذا الكتاب لا يحتاج لفصل عن الراحة واللعب، وهو المجال الذي تكون فيه كثير من نصائح "الطير" سطحية. حاول فقط ألا تمرق ذلك من اللعب وبينما تملكه بنمو لا تفسد عليه، إذا رغب أن يتحدث إليك فدعه يتحدث حتى ينهي من حديثه عندما يستغرق الأخطاء في أي مرحلة سنية في اللعب، لا تظهر فجأة وتقول "انتهى الوقت، علينا أن نتوقف" إذا كان الوقت محدوداً، حاول أن تأتي بكرة عشر دقائق لتقول، "لما لك عشر دقائق قبل أن تتوقف".

عيوب الألعاب المتحركة

في انتقادي لحركة "تقدير الذات" غير الشرعية، قصت بكتابة ما يلي عام ١٩٩٦:

الأطفال يحتاجون للفشل. إنهم يحتاجون للشعور بالحرر، والتوتر، والقصبة عندما سحي أطفالاً من الفشل، فإننا نحرمهم من تعلم... المهارات. وعندما يصادقون العقاب، إذا قمنا بالتدخل لمساعدة تقدير الذات. وتحقيق المصداقية، وتشتيتهم بتنهلي حماسية، فإنا بذلك نجعل من الصعب عليهم أن يحققوا الإتقان والتفوق. ولو أننا حرمناهم من معنى والإتقان، فإنا مصعب من تقديرهم لأنهم تماماً كما لو كنا نقال من شأنهم أو يسيبهم أو نمرقهم جسدياً عند كل حركة.

لذا فإنني أرى أن حركة تقدير الذات بصفة خاصة، ومبدأ "الشعور الطيب" بصفة عامة، لها نتائج سلبية حيث ستؤدي إلى انخفاض تقدير الذات على نطاق واسع. فعندما نلطف من الشعور السيئ، فإن ذلك يجعل من الصعب على أطفالنا أن يمشروا بالتحسن ونجوية التدفق، وبطوري مشاعر الفشل، فإن ذلك يجعل شعور أطفالنا بالفكرة والإتقان والشعور أكثر صعوبة. ومن خلال عدم إجازة الحرر والتوتر، فإننا نجعل أطفالنا معرضين بدرجة للاكتئاب المزك. وعندما نشجع النجاح الفشل الرخيص، فإننا نمنع جيلاً من الماشين

إن العالم الحقيقي لن يتجدد في قوقعة طفلك، وعندما يخرج من شرنقة الطعولة، فقد يصدمه لتحكم الفيل الذي يملكه بالفشل. فهل علينا أن نعلمه الفشل وكيف يمكنه التكيف

معهد بدلاً من الإتقان والسيطرة والتفوق؟ إجابتي عن هذا لها وجهان: أولاً، هناك الكثير من البشر ولحدوث هيب التوقفة في عالمه الصغير يمكنه أن يتعلم منها، حتى إذا لميت معه الكثير من ألعاب الترام. عندما يدق الهاتف، يهرول على نفسه، والأم تذهب لتسوق، ومعدته تؤلمه، كل هذه الأشياء، لا يستطيع الطفل عمل شيء حيالها. وثانياً، إن للألعاب المزانة أساسية على الاختيار بين إضافة للمجرد أو إضافة للترامز لهذه المرحلة الحاسمة من الحياة، فإنني أختار أن نعطى لصالح المزيد من التفرغ والإيجابية

وبطالان هذا الشك المصوب، لا يمكنني التفكير في أية عيوب أخرى إن الألعاب المزانة سهبة على كل اللاعبين، ويمكن لعبها في كل مكان وزمان، وهي تجسيد لحالة المزاجية الإيجابية

٣. لا ونعم

كانت الكلمة، مقالة التي نطقها كارلي بعد "ماما"، و"بابا"، هي "جيد" حتى س اثني عشر شهر لم تظهر كلمة "لا". وقد أنهشنا هنا لأن عائلة الكلمات التالية (لا، سبي، إلخ) عادة ما تظهر قبل الميالات التأكيدية بكثير (نعم، حسن، مهم). أحد الأسباب للمكة هي معنى الزعري للكات في الكلمات التالية "لا" هي كلمة شديدة الأهمية في حياة الطفل، لأنها تدل على الحدود والخاطر. ولكنني أعتقد أنها تستخدم بصورة مشوشة، ولأدى الطفل وتوالد، يحلطان بسهولة بين ما هو غير ملائم لهم وما هو خطر أو محدد لحركة لطفل عندما كتب في بداية خبرتي الأبوية، على سجيل المثال، كانت لا تصل إلى كوب الشاي، شاح الخاص بي، فأصرح "لا!". كلن هذا مجرد شيء غير ملائم، وبالتأكيد ليس خطراً، كل ما كنت احتاجه هو أن أحرك كوب الشاي بعيداً عن متناولها ولنا الآن أبحث بوهي من يدين عندما كانت كارلي تحاول أن تجذب شعر جدري (هذا مؤلم بالفعل، صدقوني)، أو تضرب سلحاشك، لأهله، كنت أقول "يرفغ" بدلاً من أن أقول "لا" لأجملها تخلف من الضرب.

لماذا نحدد من قول "لا"؟ في حفل تخرج لدرسة كندية للبنات، سأله "بريتسون ديلز" "هينما أنت تحصين على الدبلوم، ما الكلمة التي في قلبك؟ هل هي لا أم نعم؟ هذا السؤال يخصص العشرين عاماً الأخيرة من هيلي. أعتقد أن هناك كلمة في قلبك، وأن هذا ليس خيالاً عاطفياً. لا أعلم بالفعل من أين جاءت هذه الكلمة، ولكن أحد استنتاجاتي أنها لتكون لفظة قنطرة من الكلمات التي سمعها من والدينا. قلوا أن هناك قد سمع "لا" بشكل مناسب عند كل حركة، عندما يشرب من أي موقف جديد سوف يتوقع "لا"، مع كل ملحقته من اسجد ونفس سراحة والتفوق. ولو أن هناك يستمع كثيراً إلى "نعم"، فكما يقني إي. إي. كامبجر

نعم هي عالم

وفي عالم

نعم هذا تعيش

جميع المواقف

(ببراعة)

حيوب عدم قول "لا" كثيراً

إن العيب الواضح هو كثرة عدم معرفة الطفل للحدود، أو السلوكيات المقبولة، أو الشئ بالخطر "لا" موجودة في مفردات لغتنا نحن نستخدمها عند الخطر، الماء الساخن، والصكائر، والنسم، والشوارع، والحدود (خدش الأثاث، والقاء الطعام، والرائحة، وإيذاء الآخرين، وإيذاء الكلاب). وعندما يكون الأمر متعلقاً فقط ببعض الإزعاج للوالدين، فإننا نصح بدلاً إيجابياً

إن النسيق هو موقف عادة ما يتخذ الأطفال فيه موقفاً شاكياً "أريد! أريد!" وهو يتمم نموذجاً جيداً، لكيفية وضع الحدود بدون الإجابة بـ "لا" "لا" عندما نقع في محل لعب لنشترى وعاء فئاعات، فإن كل أطفالنا يرون أشياء يريدونها ويهدمون في طلبها ونحس بحسب "داهل"، إن عيد ميلادك بعد شهرين. وعندما يعود للمنزل، دعنا نصف ألعاب الفيديو هذه للثلاثة "أنيانك" ويمدو أن هذا منتج، وهو أيضاً يبدؤ في تحويل الطلب إلى فكر مستقبلية. وهي قدرة سوف تعود إليها في النصف الثاني من هذا الفصل.

٤. الثناء والعقاب

إنك تقدم الثناء بشكل انتقائي. بمعنى فقط نصف فكرة "النظرة الإيجابية غير المشروطة"، وهو النصف الخاص بالنظرة الإيجابية. إن النظرة الإيجابية غير المشروطة تعني تقديم الاهتمام العاطفي بغض النظر عن سوء أو حسن السلوك. والنظرة الإيجابية تجعل طفلك يشعر عادة بمشاعر إيجابية، وهذا سوف يغذي الاكتشاف والفضول والبراعة والإكتان. وهذا كله جيد ومنهج النظرة الإيجابية غير المشروطة ليست محتملة في كل ما يقدمه طفلك. وأنتفوق، بشك شديد الشائقة، مشروط، وهو معروف كنتيجة تمتد بشدة على ما يملكه طفلك لا يجب أن يساء تفسير هذا التمييز. إن السجز المكتسبه يتطور ليس فقط عندما تكون الأحداث السببة خارج التحكم، ولكن أيضاً، وللأسف، عندما تكون الأحداث الطيبة خارج التحكم

عندما مكافئ طفلك بالثناء بصرف النظر عما يفعله، عندئذ يظهر خواراً. الأول، قد يصبح سلبياً، بعد أن تعلم أن الثناء سوف يأتي بصرف النظر عما يفعله. والثاني، أنه قد يجد صعوبة في تقدير نجاحه الفعلي فيما بعد عندما تتحدث بصدق. إن التغذية الدائمة بنظرة إيجابية غير مشروطة وحسن الثناء قد تجعل الطفل غير قادر على التعلم من فشله ونجاحاته.

إن حبب، والمطعم، والدفء، والاحساس الشديد لابد وأن تتبع بلا شروط وكلما زاد منح تلك لأهلياً، كان المنافع إيجابية، وكان الطفل أكثر مطمئناً. وكلما كان مطمئناً اختلف وتلوى أكثر. ولكن تقديم الثناء والمديح هو شيء آخر مختلف تماماً. المنح ظلك باعتدال عند أي نجاح وليس فقط لتجعله يشعر بشعور أفضل وإجمل المديح متناسباً مع الإنجاز لا تتعامل مع الإنجاز كما لو كان معدداً. احتفظ بتميزك للمديح الشديد لإنجازات أكبر، مثل نطق اسم أخيه أو اللقطة كرة للمرة الأولى.

نمط يتبع في طريق المشاعر الإيجابية لأنه مؤلم ويولد الخوف، وهو يخف في طريق التمرن وإلتصاف لأنه يخمد أفعال طفلك. ولكن استخدامه أقل ضرورة من تطبيق النظرة الإيجابية غير مشروطة. كان بي إف. سكينر ببساطة مخطئاً في تأمله للعقاب واعتباره غير فعال. إن معذب يجعل حدثاً غير مرغوب فيه ممكناً كنتيجة لتقل مرقوض، ولقد ظهر أنه فعال جداً في الحد من السلوك غير المرغوب فيه. وربما يكون أكثر الوسائل فعالية وأكثر في تعديل السلوك. وأظهرت مئات التجارب الآن ذلك. ولكن عملياً، كثيراً ما لا يستطيع الطفل تحديد سبب شيء تم عقابه من أجله، وينصب الخوف والقلق على الشخص الذي أوقع المعذب وعلى الموقف برمته. وعندما يحدث هذا، فإن الطفل يصبح عمومياً جديماً ومقيتاً، وربما يتجنب العقاب وكذلك الوالد المعاقب أيضاً.

وسبب في أن الأطفال يجدون صعوبة في فهم سبب عقابهم يمكن أن يفسر من خلال الاضطرابات العملية على الفئران بشأن "إشارات الأمان". في هذه التجارب، سبق الحدث المؤذي (صدمة كهربية مثلاً) مباشرة صوت مرتفع. ويصبح الصوت إشارة للخطر، وأظهرت الفئران علامات الخوف عندما تعلمت أن الصوت يعني الخطر والأكثر أهمية له عند لا يحدث الصوت، فإن الصدمة لا تحدث أبداً. ولذا فإن غياب الصوت كان إشارة على الأمان وكأنه الفئران لتسرخي طائلاً كان الصوت غائباً. إن إشارات الخطر مهمة لأنني نسي أن إشارات الأمان - التي هي غياب إشارات الخطر - موجودة. وعندما لا يكون هناك إشارة على الخطر يعتمد عليها، لا يمكن أن توجد إشارة أمان يعتمد عليها، وتتردد الفئران خوفاً طوال الوقت. عندما كانت نفس الصدمات تسبق بصوت لمدة دقيقة، كانت الحيوانات لتردد خوفاً أثناء فترة وجود الصوت، ولكنها تنصرف بشكل طبيعي بقية الوقت.

إن العقاب يمثل كثيراً لأن إشارات الأمان غالباً لا تكون واضحة للطفل عندما تعاقب طفلاً، لابد وأن تتأكد من أن إشارة الخطر - وإشارة الأمان بالتالي - واضحة تماماً. تأكد من أنه يعرف تماماً على أي فعل تمت معاقبته. لا تنتقد الطفل ولا شخصيته، انتقد الفعل ذاته فقط.

كانت بيكي، وعمرها عاماً ونصف، تلقي بكرات الثلج على لارا، التي كانت تجعل وهذا حيز بيكي على المزيد وصرخات مائدي "كفي من إلقاء كرات الثلج على لارا يا بيكي، إنك تؤذيها"، وولفت لارا كرة لعبة أخرى وقالت مائدي "لو ألقيت كرة للعبة أخرى على لارا يا بيكي سوف أخذك للداخل". وضربت كرة لعبة أخرى لارا، وعلى الفور أخذت مائدي بيكي التي تشتهب اعتراضاً إلى الداخل. وتكررتها مائدي برفق قائلة: "لقد قلت لك إنني سأأخذك للداخل لو لم تتوقفي عن إلقاء كرات الثلج، وأنت لم تظهي لذلك هذا ما حدث". وشجعت بيكي بصوت عال وهي تقول: "من أقفل ذلك مرة أخرى، لم ألقني فأمية بكرات الثلج، لا مزيد من كرات الثلج، لا".

بد فانت محاول تجنب العقاب، على الأقل لو كان هناك بديل مؤثر يحدى لواقف التي تعري الودين بالعقاب هي تكرار الأتيين وتوبات القصب، ولكن هناك بديل جيد بداية من سن أربع سنوات، نحن نسميه "لوجه الميتسم"

كل عام داريل أربع سنوات بالتقريب، وكان يشن ويتعجب لمدة أيام، ويعدو في وقت اليوم مطابقاً بالبقاء مستيقظاً لمدة عشر دقائق أخرى وفي الصباح التالي دعت مائدي للحديث وقالت وهي ترسم وجهاً لا قم له على قطعة ورق "داريل، أي وجه كنت ترسمه هذه؟". رسم داريل وجهاً غامباً ضحكاً في الدائرة.

"ما الذي كنت تسمى من أجله عندما كان موعد النوم؟"
 "كنت أريد أن أسهر وأجبر في القصب."
 "ولماذا كنت تسمى وتتعجب وتعرض، أليس كذلك؟"
 "صحيح"

"هل خلق لك هذا ما كنت تريد؟ هل ما سأتركك مستيقظاً لمدة عشر دقائق أخرى عندما انتعجت واعتوسه؟".
 "لا"

سأنت مائدي وهي ترسم وجهاً آخر بلا قم "أي وجه تظن بإمكانك أن تسمه لما تسمهك مستيقظاً لمدة أطول قليلاً؟".

قال مارسل مودنا وهو يرسم صاماً مكتوباً لأعلى: "وجهها بلساناً"
"لقد حمت يدقّة جرب ذلك، فأتيتُ بما يتجح". وهو يتجح

إلى مناطقاً من اللدغ، والحساس الشديد، وإشارات الأمان الواضحة والحب غير المشروط، ولكن الغناء المشروط، ووجهها مبتسماً، والكثير من الأحداث السعيدة كل ذلك يشيخ ضرورة إيجابية لحياة طفله.

عيوب الشقاء والعقاب بشكل متناقض

العيب الرئيسي هو أنها لا تتوافق مع رغبتك الطبيعية في جعل طفلك يشعر بالسعادة بطول الوقت إن طفلك سيكون محبطاً أحياناً لأنه لم يشجع أو لم يمتدح بما يكفي. وقد لمن حنفي، ونكر، نماند المتمثل في الحيلولة دون المعجز المكتسب تجاه الأحداث "سيدة" (وعدا على الأغلب في حلويات الطفل "الدلال") والاحتفاظ بالمداقية في عيون طفلك يحق بكثير من الثمن والعيب الرئيسي للعقاب مع إشارات أمان واضحة مشابه لما سبق نحن لا نحب أن جعل أطفالنا يعيشون مشاعر سيئة في أي وقت، ولكن، ومرة أخرى، أهمية تجنب أساليب لعين والمطوّر عن هذا العيب بكثير.

٥ تناقض الإخوة

إن العكس المنتشرة عن أن الأطفال الأكبر يتحدوا ويكرهوا إخوتهم الجدد يستشهد بها كمصورة مشوشة لتشرح العلاقات العنيدة، حتى لو كان الإخوة صرغم شائنين عاماً. وقد اوسيع هو النموذج الأسفل على البروق الرئيسية بين علم النفس الإيجابي وعلم النفس العنيد. يعتقد علم النفس "السبي" أن ملاحظتك على الشرير البشرية الأساسية هي ملاحظات هامة شامة، حتى لو كانت ملاحظاته قد تنبع من مجتمعات تعش حروباً، أو اضطراباً اجتماعياً، أو تصارع بفر وتكون من أفراد مضطربين أو بحاجة للعلاج ليس من الدهش أن تناقض الإخوة يزدهر في هائلات يندر فيها المطف والمعام، ولذا يشن الإخوة حرب مكسب وخسارة حول تلك المشاعر. فإذا حصل الطفل الصغير على المزيد من الحب، فإن الطفل الأكبر يحصل على حب أقل. مبريات المكسب والخسارة حول المطف والاعتناء والكفاءة تولد مجموعات كاملة من اشاعر اسلبية بما فيها الكره القاتل، والميوه غير المبوبة، والحزن على الخسارة، والرعب من الهجر. ولا يجب أن نرويد وكل ثابهم كان لهم عمل ميداني بشأن صراع الإخوة

ولكن يبدو أن الجميع لم يلاحظوا بما فيهم الوالدان- أن تناقض الإخوة لا تكون مشكلة كبيرة على الإطلاق في المثلثات التي لا يكون المطف والاعتناء فيها موارد مادية وسعة متوفرة

بكتافه وعلى الرغم من أن ذلك قد يكون مؤسفاً أحياناً، فإنه لا يوجد صعوبة كبيرة في زيادة لعطف والاعتماد في منزلك. وهناك أيضاً أنوية ناجحة تؤدي إلى زيادة الفحور بالأهمية للطفل بأكبر

على الرغم من هذه الحقيقة، كنت أتلمح بخوف طائر احتفال مائي في الدقائق الأولى بعد عودتنا لتسفل من المستشفى بكل طفل جديد. لقد وضعت لارا ذات العامين والنصف في الفراش وأحاطتها بالوسائد، وقالت مؤكدة "ألتحي خرافيك، يا لارا" ووضعت بثقة نيكبي ذات الست وثلاثين ساعة من العمر في حجرها. كانت مائدي تعمل نفس الطقوس مع كل طفل أكبر عندما ولد ليريل وأخيراً كارلي.

كان الأمر ينجح في كل مرة ثم تدليل الطفل الجديد بواسطة الأطفال الأكبر المحبوب (ولم يضره أو يفرحه أروماً كما كنت أخشى).

مطلن مائدي من وراء هذه الاحتفال أن كل طفل يريد أن يشعر بأهميته، وبثقة، وبمكانته الخاصة التي لا تستبدل. وعندما تتهدد أي من هذه المطالب، فإن الصراع يترسخ بسهولة بعد ميلاد نيكبي بمفردة صغيرة وأياما الدير تنبع في لارا.

في أوب ليلة تجمع فيها أصدقائي في منزلي بعد ميلاد نيكبي، استغرقوا جميعاً للاعتماد بالطفل. وكانت لارا تجلس قريباً، وأما سجادها الجميع، بدت عليها حبيبه الأم. وفي الصباح التالي، جاءت لارا لحجرة النوم بينما كانت نيكبي ترضع وطليت من مائدي مديلاً. قلت لها معاتباً: "لارا، يمكنك الحصول على ستديل بنفسك إن سما ترضع أحبك". وانفجرت لارا في البكاء وجرت للخارج. وفي الظهيرة، وبينما كانت مائدي تلبس حفاضة نيكبي، دخلت لارا وأعلنت "سأنتني أكثر نيكبي"، ثم قامت بعض مائدي بسحب في ساقها.

لم أكن بحاجة إلى اثنين من الأطباء النفسيين لأتخصص تتأخر الإطوة، ولا نيكبي أصبح اشترائي الذي صنعه مائدي. في ذلك المساء، أخذت مائدي لارا معها لتلبس ملابس نيكبي. "إن نيكبي تحتاج بالنظر لمساعدتك وأنا أيضاً"، هكذا قالت مائدي لارا. وسرعان ما كادت مائدي ولارا تملآن كفرق في تبديل حفاضته نيكبي. كانت لارا تبحث عن قطعة قماش للتنظف بينما مائدي ترفع الحفاضة المنسحة. ثم تقوم لارا بإلقاء الحفاضة المنسحة والبحث عن واحدة جديدة بينما تنظف مائدي نيكبي. وتضع مائدي الحفاضة الجديدة، ثم تقوم لارا ومائدي بسبل أيديهما معاً في البداية، كان هذا يستغرق ضعف الوقت الذي كانت مائدي تسفرفه وحدها، ولكن ما ظلت الوقت على أية حال.

ربما من أحد أتباع فرويد أن لا أرا ذات العاملين والنصف سوف تعتبرها الناحية مريد من الإحسان. عبناً جديداً روتشاً لخدمة مناقشتها الجديدة ولكننا فكرنا أن لا أرا سوف لشعر بالأهمية لأنها محل ثقة بمسؤوليتها الجديدة، وهذا سوف يزيد شعورها بالأمان ولتعزيز

بعد مرور سبع سنوات. كسرت لا أرا دراعها وهي تقزح، وهما الدور الآن على شكري لترد لها الجميل كانت شكري متأخرة قليلاً في كل تمرق لا أرا الدراسي، وأيضاً في ظل خبراتها القوية في التنس ولكن من بين قدرات شكري الميزة كانت الرعاية، والطبابة، فقد علمت ماريل لألوان والحروف ولذا استلمت مائتي هذه القدرات في مقولة الدرة أصبحت شكري ممرضة لا أرا، فطما معجون الأسنان لأختها الكبرى. وترتبط لها رباط الحذاء، وتصلف لها شعرها. وعندما كنا نذهب لسبح، كانت شكري شبح يثرة يحول لا أرا يسرور، رة حيرة اختها البلاستيكية فوق الماء وهي تسبح.

هناك يبدأ يقول إن المشاعر الإيجابية تتسع للخارج مماً كما تزيد وترتفع ثم ينحصر فقط مراح شكري العدم عندما تولت الوظيفة المهمة كمرضة ومعلمة، ولكن شعورها بالتمتع بعدد سخارج يحسن أدائها الدراسي بصورة ملحوظة، وتمكنت فجأة من تحسين أدائها في التنس والذي لم يكن له أي أثر قبل ذلك.

في منتصف الطفولة تقريباً، تظهر القدرات وتقاط القوة المميزة لكل طفل ويمكن أن تستخدم هذه القدرات كمثال عند المناقشة الأخوية. نحن نصحم الأعمال الروتينية التزلية لناسب نقاط الكفاءة لدى الأطفال. الروتين قد يبدو مملاً، ولكن جورج هايلانت وجد أنه مؤثر مدخل لاجاج الفرد، ودت في دراستون ضخمتون أن يكون لديك روتين وأنت تطلق لهو إحدى الإشارات المبكرة على لصحة المعتقد الإيجابي فيما بعد في الحياة ولذلك يصبح الروتين ضرورة ولكن كيف يكون توزيع المهام الروتينية؟

شكري، لحنونة متعمدة الرعاية، تحصل على الحيوانات تلمس وتنظف شعر مارلي لوروي، كلبها الإنجليزي المجهزون من كلاب الرمي، وتطعمها الفيتامينات، بالإضافة إلى أحد آبي، السلحفاة الروسية، للخارج للتريض والغذاء بتنظيف نفسها لا أرا، الدقيقة اسطفا عليها ترتيب الأسرة. ماريل يمثل الأطفال، وهي الجملة التي حولها بخفة طبه. ومرحة إلى منة صاحبة حيث يرش الله فوق كل الأسطح ويذهب الطعام بانتجاد سنة القصة.

مع تمام كل طفل بجزء معين من المهام الروتينية يجعله يستخدم نقاط قوته المميزة، اتبعاً

جميعه جورج فميلانت الحكيمه ونجحنا في التناوب على التناقص الأخرى

عذوب القضاء على تناقص الإخوة

إن تناقص الإخوة موجود، وهو يتراد على وجه الخصوص في ظروف ندرة الاهتمام ولحب وأول قاعدة نصحنا بها كتب القويمة للمستنيرة، هي أن نحفظ بوفرة من الاهتمام ولحب فلو أن أصدقائي قد قرءوا لصلك د سبوك أو يتغلبون لبش، لكانوا قد عرفوا أنهم يجب أن يشعروا بأهتمامهم الزائد مع حديثة الولادة نيكى ولكن في الواقع، الاهتمام وحب محدودان بالوقت وبعد الأبناء، وبمقدار ما أود أن أتصالح بأن نقتل من ساعات عمك وتضي مزيداً من الوقت مع أطفالك فإنني سأحجم من هذه النصيحة ولكن هناك علاجات أخرى. إن ما يندى تناقص الإخوة بصورة جوهرية كما أعتقد هو أن الطفل يخشى أن يفقد مكانته لدى والديه إن ميلاد الطفل الجديد يمكن تحويله إلى مناسبة لنسج الأطفال الأكبر سرقية في الوثبة بمحهم مسئوليات متزايدة ومستوى جديداً من الثقة

وحظرة هذا الطريق تكمن في الاحتمال المطري أن تعتبر المسؤوليات المتزايدة المنع عانى الأطفال الأكبر منبدأ من الصبه وهذا سوف يؤدي لزيد من الرقص. إننا لم نردك، ولكنه قد يحدث، خاصة إذا كانت الواجبات الإضافية شاح بالعمل وليست مرمية

٦. أحداث وقت النوم

تلك الدقائق التي تسبق ستوب نطقك في النوم قد تكون أغلى دقائق في اليوم هذا وقت مده ما يهدد الآباء في منح قبل النوم الروتينية، أو دهاه بسيط، أو أي لحوس متيرة أخرى. إننا ستغل هذه الدقائق الخمس عشرة في ثروة وقت النوم، والتي هي أنشطة أكثر قيمة من تجنيل الأطفال أو متلعة التليفزيون. هناك نوعان من الأنشطة نقوم بها وهذا: "أفضل اللحظات" و"أرض الأحلام".

أفضل اللحظات

يمكن للطفل أن يحصل على كل شيء يريده من اللعب بسهولة شديدة، ومع ذلك نظر لابه حياة ذهنية متشائمة. ما يهم بالفعل في النهاية، هو كم الإيجابية الموجودة في داخل رأسه الصاير كم يمر به من أفكار طيبة أو سيئة كل يوم؟ من المستحيل الاحتفاظ بمزاج سلبي مع وجود عدد ضخم من الذكريات الإيجابية، والتوقعات، والشغاعات، كما أنه من المستحيل الاحتفاظ بمزاج إيجابي مع وجود عدد ضخم من الأفكار السلبية ولكن كم بالضبط

فرد جريج حلزوموسي وروبرت شوارتز وحما عائلة نفس بجامعة بيسميرج أن يقوم بحساب الأفكار الطبية والسيفتة التي لدى الأشخاص المختلفين والنظر في السبب يقوم المحققون المحسبان بحساب "الأفكار" بطرق عديدة الذكريات، وأحلام اليقظة، والتفسيرات، وما شابه ذلك باستخدام سمع وعشرين دراسة مختلفة، وجدوا أن الأشخاص المكتئبين لديهم نسبة متساوية، فكرة سيئة أمام كل فكرة طبية أما غير المكتئبين فلهذه من الأفكار الطبية ضعف الأفكار السيئة تقريباً. هذه فكرة بسيطة ولكنها مؤثرة. وهي أيضاً مؤيدة بنتائج علاج بن الرغبي نكتشيب الذين يتحسنون يتحركون بنسبة ٦ ٦ بدلاً من نسبتهم لأصلياً ١:١ وهؤلاء الذين لا يتحسنون يستمررون على نسبة ١ ١

إننا نستخدم "أفضل الأوقات" لتشكيل حالة معينة إيجابية نأمل أن يبتدي بها أطفالنا وهم يكبرون

أعطيت لأسوار، ومائدي، ولارا (خمس سنوات) ونيكى (ثلاث سنوات) يتبادلوا الأحضان

مائدي: "ما الذي أحببت فعله اليوم يا لارا يا حبيبتي؟"

لارا: "لقد أحببت اللعب وأحببت الذهاب للحديقة مع ليا وأندريا وأحببت تناول البسكويت في يدي الصغير. وأحببت السياحة والفتس في الأعمق مع والدي وأحببت الذهاب للفناء وحمل طبعتي"

نيكي: "وأنا أحببت تناول الشوكولاتة بالفرولة"

لارا: "وأحببت اللعب مع دانيال في مرثبه وأحببت خلع رداثي والاكثاف بالسرول" نيكى: "وأنا أيضاً"

لارا: "وأحببت قراءة الكلمات. وأحببت رؤية الناس تجذب في الظهر ويتزاحون لي المشي بجانبني وأحببت الذهاب للسینما مع والدي ودفع التذكرة"

مائدي: "أي شيء آخر؟"

لارا: "أحببت اللعب مع دانيال على المشد وأحببت لعب عرائس البحر مع نيكى في دورة المياه وأحببت لعب الآلة التي لا تصدق مع والدي وأحببت مشاهدة بارني"

نيكي: "وأنا أيضاً أنا أحب بارني"

ماندي "هل حدث أي شيء سجن اليوم؟"

لارا "مفسي بليل في ظهري".

ماندي. "حقاً؟ وهل آلك هذا؟"

لارا: "كثيراً"

ماندي. "حسناً، إنه مجرد طفل صغير علينا أن نبدأ في تعليمه ألا يعض دهننا بهذا،
في الصباح، هل أنت موافقة؟"

لارا: "موافقة، لم يهيجني أن سجاب لها قد مات، ولم تعجيني حكاية نيكبي حول قتل
ريدي (كلينا) للسجاب بأكله".

ماندي. "لا، هذا شيء فظيع".

لارا "نظيع جداً"

ماندي "أنا لم أحب حكاية نيكبي ولكنها أصغر من أن تفهم لقد احتلقتها من محبر
ر السجاب قد مات، ولكنه كان عجوزاً جداً ومريضاً ربما والد ليد سوف يشتري
لها سجاباً جديداً".

لارا "ربما"

ماندي "يبدو أنك أمضيت يوماً جميلاً جداً، أليس كذلك؟"

لارا "كم كاتب للأشياء الجميلة يا لسي؟"

ماندي (الضحك). "أفكر خمسة عشر شيئاً".

لارا: "وكم شيئاً سيئاً؟".

ماندي: "اثنان؟"

لارا: "أولاً خمسة عشر شيئاً طيباً في يوم واحد! ماذا سنفعل هذا؟".

وعند كبر الأطفال، أضفنا تصوراً للتدريس مع مراجعة اليوم. حاولنا إضافة التصور ("ما الذي
ننظره هذا؟" الذهاب لرؤية أرناب ليا؟) عندما كان الأطفال في الثانية أو الثالثة من عمر
فقط ولكن هذا، لم يطلع، لأننا وجدناهم يشعرون جداً لليوم التالي حتى إنهم لا يستطيعون
النوم وبعد سن الخامسة، بدأ ذلك ينجح للماية وأيضاً يبيى فكرة الرؤية المستقبلية ولتي
سأناشها فيما يلي

ارض الأحلام

آخر الأفكار التي تمر بالطفل قبل الاستيقاظ في النوم تكون مثقلة بالاعمال ونسبة بهيكل المرئي، وهذه تصبح الخيوط التي تنسج منها الأحلام. توجد أدبيات علمية كثيرة ونسبة من النوم والمزاج إن الأحلام مرتبطة بالكتابة، فالكبار والأطفال المكتلمون يراودهم أحلام ملبلة بالقد والحساسة والرفض وومن المنير أن كل دواء يحد من الاكتئاب يهدم (الأحلام أيضاً). سي أسلخدم لعبة "ارض الأحلام" والتي قد تساعد على تقديم أساس لحياة ذهنية إيجابية، ناهيك عن "الأحلام الملهمة".

أبدأ بمطالبة كل الأطفال أن يستمعوا صورة سميدة في رأسهم كل منهم يلعب ذلك بسهولة، وخاصة بعد لعبة "أفضل الأوقات" ثم يقوم كل منهم بوصفها، وأطلب منهم أن يركزوا فيها ثم يعطونها اسماً ما.

تعتبر ديزيل نفسه يلعب لعبة مع كارلي وهو يدعو من مكان بعيد ويدع كارلي تعمد رأسها ببطء، عيقل وتتفجر كارلي ضاحكة، وأسلما ديزيل. "رؤوس" قلت لهم موجهاً بنبرة صوت منومة "بينما أنهم تسقطون الآن في النوم، اريدكم أن ترموا، بثلاثة أشياء أقول، احتفظوا بالصورة في رؤوسكم: ثانياً. قروا الاسم مرات ومرات بينما تسقطون في النوم، وثالثاً. قروا أن تروا أحلاماً تصور حولها".

واكتشفت أن هذا قد زاد من احتمالات رؤية أطفالتي حلماً سميداً مرتبطاً بالصورة بالإضافة إلى هذا، استحضمت هذا الأسلوب في ورش عمل شخمة، واكتشفت بصورة مكررة به مضاعف تقريباً من احتمالات حلم مرتبط بالصورة للكبار.

عيوب أحاديث وقت النوم

العيب الوحيد لنوع خمس عشرة دقيقة من الوقت بعد المشاء هو أنك قد نجد استخدام آخر لها ولكنني أشك أنك ستجد العديد من الطرق الأكثر قيمة لتضيق هذا الوقت.

٧. عقد اتفاق

له وجدت استخداماً واحداً جيداً للتمييز الواضح للإيجابية مع أطفالتي وهو التعبير بموس بالاهتمام كمن أطفانتا مروا بمرحلة "أريد.. مع عبلة" من فضلك" مدية بمعبوبة ولكن الطلب عادة ما يصاحبه عبوس أو اثنين. ولذا أوصحتهم أن عبوساً مصاحباً لكلمة "أريد" سوف ينهي إلى الرد بكلمة "لا"، ولكن عندما يكون مصحوباً بابتسامة مشرقة فقد يؤدي إلى "نعم".

ولكن في مثل هذه جدوى تعزيز الإيجابية عملياً فإنه يتطلب وقتاً طويلاً جداً وقدراً كبيراً من المهارة من جانب المكافئ، لم يكن من الصعب أنني عندما كانت أرا ذات لعام الواحد بسول من الهلات لأنها نطقت "نادا"، بدت سعيدة ولكنها متحيرة مضطربة. استدرت في طريقي لمرحة ولكنها لم تذكر كلمة "نادا" وعلى الرغم من الطيرت من هذا النوع، فإن عالم تربية الأطفال المقتنع بأن "سكينر" كان محقاً وأن التعزيز الإيجابي لسلوك المراهق هو طريقة المثلى لتنشئة الأطفال.

ماندي ترفض الإذعان، فعلى الرغم من شهادتها في علم النفس إلا أنها لا تلتزم بذلك قائلة بإصرار: "ليس هكذا يشرف الأطفال الطيبين". إنهم لا يذكرون ما جلب لهم المكافأة في الماضي هكذا فحسب. فحتى وهم رضع، فإنهم يفكرون بالمستقبل، على الأقل أباؤنا يفعلون ذلك إنهم يفعلون ما يعتقدون أنه سيجلب لهم ما يريدونه في المستقبل".

كل الآباء يعرفون أنه أحياناً يقوم طفلهم ذو الأربع أو الخمس سنوات بسلوكيات سيئة متقابلة ولا يمكن احتمالها، ولكنها تبدو كما لو كنت لا يمكن إيقاظها

كان هذا السلوك مع نيكى هو الاختباء. وأسر لدة أسرع تحريهاً كانت نيكى تجد مستوراً في مكان ما من بيتنا الكبير القديم وتضع هناك عدة مرات يومياً وكانت ماندي، وهي برعى لرصيع داولد تنادي بأعلى صوتها على نيكى "علينا أن نذهب لتعشر بابا" رستى نيكى صامتة ومحتشمة وكانت لا تراقب داولد بينما تقوم ماندي بالبحث عن نيكى في المنزل بالعديفة وهي تصرخ برعب "نيكى" وبالصدقة تجد ماندي نيكى وتسلمها بعصب وإحباط يتزايد يوماً بعد يوم. ولم يتلج معها شيء لا يوجد من الأجسام بينكي ولا قلة لا فاسم، ولا الصراخ. ولا حبساً في غرفتها، ولا ضربة على المؤخرة دور اكتشفها، ولا الشرح كم أن الاختباء مشكلة وأيضاً كم هو خطر كل أساليب سكينر - الإيجابية و سلبية - فشلت تماماً إزاحة سلوك الاختباء يوماً بعد يوم. كانت نيكى تعرف أنه خطأ ولكنها كانت تملكه.

قالت لي ماندي "هذا محبط" وعلى الإفطار سألت نيكى بهدوء "هل تحبب عند اللال معي؟" على مدار نصف عام كانت نيكى تتوصل للحصول على دمية بوسيب باربي، وكانت الدمية بالعطه التي وتم تحريكها إلى قصة قائمة عليها عبد ميلادها على الرغم من أن يوم ميلادها مازال أيامه حسنة أشهر

عزفت ماندي عليها قائلة: "سوف نخرج ونشوي الدمية التي تريدونها هذا الصباح، وما خيك أن تعدي به يا نيكى شيطان، الأول أن تتوقفي عن الاختباء، والثاني أن تحصري تدواً وفي الحال عندما أقولك".

ووقفت توكي: "نعم، بالطبع".

وأكدت سامي: "ولكن هناك تحفظاً كبيراً. لو أن مرة، مجرد مرة لم تبت صدماً ألبت، ستقتدين بوسيب باري لمدة أسبوع. ولو أن هذا حدث مرتين، سوف يلحق من بوسيب باري للأبد".

ولم تخشني نهكي ثانية أبداً وكبرنا ذلك مع دابل (دمية بثلاث دولارات ليثولف من أنين لا سبيل إلى إصلاحه)، ولقد رجع الأمر كالسحر. ولقد فعلنا بذلك مرتين آخرين، ولكن لفظ كحل الجوز عندما كنا مستعدون الثوب والمقابض المعتاد عبارة "دعنا نعد الذقن" تكسر الحلزون بدمحال مفاجأة إيجابية حقيقية (التي يمكن أن تحرك الشاعر الإيجابية مع احتفالية مناسبة)، ولحافظ على السلوك الطيب مستمراً خشية فقد الجلثزة. إن حصة كسر الجوز ذات الشعور الإيجابي هي أمر حاسم وهذا هو السبب في أن الوعد بشرائه بوسيب باري بعد أسبوع من الآن إذا توقفت تمكي عن الاختباء مدة أسبوع كان سيفشل، ولكن بوسيب باري هذا وسوف تنجح الآن.

إن عقد اتفاق مع طفل في الرابعة من عمره يتضمن العديد من الاقتراحات. أن الوالدين يستطيعان أن يتفقا مع طفل صغير كهذا الطفل، وأن المكافأة يمكن أن تسبق السلوك الذي يراى بعينه بدلاً من أن تبعه، وأن تلك سوف يتوقع أنه لو أساء السلوك سوف يحجب وهذه وأيضاً سوف يحسب مكافأته باختصار. إن ذلك يقترح أن تلك ستنشأ عقلية مستقبلية

عنوب عقد الطفل

هذا أسلوب دقيق لا يجب أن يستخدمه بكثرة، وإلا سيمتد ذلك أنه طريقة للحصول على هدايا ما كان يحصل عليها بطريقة أخرى. إننا نستخدمه فقط عندما نفشل كل أسلوب الأخرى وليس أكثر من مرتين خلال طفولة واحدة. إنك لا نعد اتفاقاً حول أشياء صغيرة مثل تنظيف، والنام، والنظافة ومن الضروري أيضاً ألا نخدع. فلو أن تمكي قد حدثت بوعدها فإن بوسيب باري كانت ستنتهي للأبد بالفشل.

٨. قرارات العام الجديد

في كل عام نقوم بوضع قرارات العام الجديد مع الأطفال، كما نعد أيضاً مراجعة في منتصف الصيف لرى كيف سارت الأمور. صيحتنا في تحقيق تقدم في حوالي نصف القرارات. وعندما بدأت العمل في علم النفس الإيجابي، لاحظنا أن هناك شيئاً متكللاً في قراراتنا. بها كانت دوماً حول تصحيح تقصيرنا، أو حول ما لا يجب أن نقوم به في العام الجديد. لم أكون كثير

الفصول مع أخي وأختي؛ سوف أستمع بمثابة كبير لأخي عندما تتكلم؛ سوف أسمع حناً نفسي عبارة عن أربع ملاعق سكر في كل فنجان قهوة. سوف أتوقف عن الشكوى وهكذا.

إن قائمة المتطلبات هي عائق. أن تستيقظ في الصباح وتراجع قائمة كل ما لا يجب أن تفعل - لا حلوى، لا شحيج - أن يقضي إلى اتخاذك مواقف إيجابية إلى قرارات العام الجديد والتي تعني بملاحق نقاط ضعفنا لا تؤدي إلى أن تبدأ العام الجديد مبتهجين

وعليه لربما أن يجعل قراراتنا هذا العام حول إنجازاتنا الإيجابية والتي تبني قدراتنا دأربل، سوف أعلم نفسي اليهاتو هذا العام.

ماندي سوف أتعلم نظرية الأوتار وأعلمها للأطفال

نيجي سوف أضمن جيتار وأحصل على مشقة في الياليه

لارا سوف أكتب قصة

داوي. سوف أكتب كتاباً عن علم النفس الإيجابي وسيكون ذلك أفضل عام لي حياي

سوف اليوم بمراجعة منتصف الصيف الأسبوع المقبل. ويبدو أن أربعة من هذه الأهداف تحقق تماماً

نقاط القوة والفضائل لدى الأطفال الصغار

النصف الأول من هذا الفصل يتألف من طرق لرفع مستوى المشاعر الإيجابية لدى أطفالك الصغار. والنقطة الذي أتبعه هو أن المشاعر الإيجابية تؤدي إلى الاستكشاف الذي يؤدي إلى البراعة، والسرعة تؤدي ليس فقط للمزيد من المشاعر الإيجابية ولكن إلى اكتشاف قدرات أطفالك المبهزة لذا، نحث سن السابعة، أهم وظيفة للتنشئة الإيجابية للطفل هي زيادة المشاعر الإيجابية. وفي هذه السن تقريباً تبدأ أنت وطفلك في رؤية بعض القدرات ونقاط القوة تظهر والمساعدة كليهما على تحديد نقاط القوة والقدرات تلك، أعددت كاترين دالسجارد مساعداً للأطفال بوزي الاختبار الذي قيمت به في الفصل ٩

من الأفضل إجراء هذا الاختبار على موقع الويب لأن هذا الوسط سوف يمنحك تغذية فورياً ومعتصلاً لذا اذهب الآن مع طفلك إلى www.authentic happiness.org وابحث عن مسح القدرات للصغار اطلب من طفلك أن يجيب عن الأسئلة وعنده ثم يستمعوك عندما ينتهي

وبهؤلاء الذين لا يستخدمون شبكة الويب، هناك طريقة بديلة (ولكنها أقل تحديداً) لتحديد نقاط قوة وقدرات طفلك قم بمراجعة كل من الأسئلة التالية بصوت مرتفع لو كان طفلك

عمره اقل من عشر سنوات. ولا ندعه يؤد الاختبار وحده إلى الاختبار يتكون من مؤلفين من أكثر الأسماء تمييزاً لكل نقطة قوة وحما من تاسع الكمال على موقع الويب (جوابك سوف ترتب درجة نقاط قوة طفلك تقريباً بنفس الطريقة التي يقوم بها موقع الويب

مسح نقاط قوة الأطفال

د. كاترين دالسجارد

١ الفصول

(أ) عبارة "حتى عندما أكون وحدي، لا أشعر بالملل أبداً".

- | | |
|---|--------------------|
| • | تعبير عني تماماً |
| ٤ | تعبير عني |
| ■ | محايدة |
| ٢ | لا تعبر عني |
| ١ | لا تعبر عني مطلقاً |

(ب) عبارة "أكثر من معظم الأطفال في مني، لو لقيت أريد أن أعرف شيئاً فأتني، بحث عما لي كتاب أو على جهاز الكمبيوتر".

- | | |
|---|--------------------|
| • | تعبير عني تماماً |
| ٤ | تعبير عني |
| ٣ | محايدة |
| ٢ | لا تعبر عني |
| ١ | لا تعبر عني مطلقاً |

اجمع درجاتك لهذه المزايا واكتب المجموع هنا ———
هذه هي درجتك في الفصول.

٢ حسب التعلم

(أ) عبارة "أشعر بالإثارة عندما أتعلم شيئاً جديداً".

- | | |
|---|------------------|
| • | تعبير عني تماماً |
|---|------------------|

II	تعبير عسي
III	محايدة
٢	لا تعبیر عني
١	لا تعبیر عني مطلقاً

ب) عبارة "إنني أكره زيارة المتاحف":

١	تعبير عسي تماماً
٢	تعبير عني
٣	محايدة
٤	لا تعبیر عني
٥	لا تعبیر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا —

هذه هي درجاتك في حب التعلم.

٣ الرئي والتقدير

أ) عبارة "إذا ثارت مشكلة أثناء عبارة أو نشاط مع الأصدقاء، فإنني أحسن نتعرف على أسباب حدوثها"

٥	تعبير عني تماماً
٤	تعبير عسي
٣	محايدة
٢	لا تعبیر عني
١	لا تعبیر عني مطلقاً

ب) عبارة "إنني أكره ما يقولون لي إنني أسوأ الحكم".

١	تعبير عني تماماً
٢	تعبير عني
٣	محايدة
٤	لا تعبیر عني
٥	لا تعبیر عني مطلقاً

جمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا —

هذه هي مرجعتك في الرأي والتقدير الصائب

١. الإبداع

(أ) عبارة "إنني ابتكره ودماً ابتكاراً جديدة لأشياء مريحة أقوم بها طوال الوقت".

٥	تعبر عني تماماً
١	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

(ب) عبارة "إنني أكثر هدوءاً من غيري من الأطفال في مثل عمري".

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
III	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

جمع مرجعتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا —————

هذه هي مرجعتك في الإبداع

٤. الذكاء الاجتماعي

(أ) عبارة "أياً كانت مجموعة الأطفال التي أكون معها، فإنني دائماً ما أتكيف".

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

(ب) عبارة "إذا كنت أشعر بالسعادة أو الحزن أو الغضب، فإنني دائماً أعرف سبب".

٥	تعبر عني تماماً
---	-----------------

٤	تعبير عني
٣	محايدة
٢	لا تعبّر عني
١	لا تعبّر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السّؤالين واكتب المجموع هنا —
هذه هي درجاتك في النّكاه الاجتماعي.

٦. المنظور

أ) عبارة "الكبار يقولون لي إنني أتصرف بنضج كبير بالنسبة لسني".

٥	تعبير عني تماماً
٤	تعبير عني
٣	محايدة
٢	لا تعبّر عني
١	لا تعبّر عني مطلقاً

ب) عبارة "بيني أعرف الأشياء الأكثر أهمية في الحياة".

٥	تعبير عني تماماً
٤	تعبير عني
٣	محايدة
٢	لا تعبّر عني
١	لا تعبّر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السّؤالين واكتب المجموع هنا —
هذه هي درجاتك في المنظور

٧. البسالة والإقدام

أ) عبارة "إنني أودع عن نفسي، حتى عندما أكون خائفاً".

٥	تعبير عني تماماً
٤	تعبير عني

تربية الأطفال

٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً
ب) عبارة: "إنني أقوم دائماً بما أعتقد أنه الصواب. حتى لو سخر مني الآخرون".	
٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهدفين السؤالين واكتب المجموع هنا - -
هذه هي مرجحتك في البسالة والإقدام.

٨. متابعة

أ) عبارة "والدائي دائماً ما يمتدحني لأنني أنجز مهماتي"

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

ب) عبارة "علوما أحصل علي ما أريد، فهذا يعود لأنني عملت جاداً لأحصل عليه":

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

جمع درجاتك لهدفين السؤالين واكتب المجموع هنا. —
هذه هي مرجحتك في المتابعة والإصرار

٩ لاستقامة

(أ) عبارة "إنني لا أقدر أبداً مذكراته أو يريد غوري"

- ٥ تعبر عني تماماً
- ٤ تعبر عني
- ٣ محايدة
- ٢ لا تعبر عني
- ١ لا تعبر عني مطلقاً

(ب) عبارة "لقد أكذب لأخضع نفسي من الشاغل"

- ١ تعبر عني تماماً
- ٢ تعبر عني
- ٣ محايدة
- ٤ لا تعبر عني
- ٥ لا تعبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا ———

هذه هي درجاتك في الاستقامة والصدق.

١٠ الطيبة والكرم

(أ) عبارة "إنني أبذل جهداً لكي أكون لطيفاً مع الطفل الجديد في المدرسة"

- ٥ تعبر عني تماماً
- ٤ تعبر عني
- ٣ محايدة
- ٢ لا تعبر عني
- ١ لا تعبر عني مطلقاً

(ب) عبارة: "لقد قمت بمساعدة جاري أو عائلتي في الشهر الأخير دون أن يطلب مني ذلك"

- ٥ تعبر عني تماماً
- ٤ تعبر عني

٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهدين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجاتك في الطيبة والككرم.

١١ الحب

أ) عبارة "إنني أعرف أنني أعم شخص في حياة شخص آخر"

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

ب) عبارة "على الرغم من أنني أتناحرو كثيراً مع أخي أو أختي أو أبنائنا صومسي، فإنني أهتم بهم كثيراً"

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهدين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجاتك في الحب.

١٢. انواطنة

أ) عبارة "إنني أستمتع بحق بالثمناني أناد أو جماعة بعد المدرسة"

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني

٢	محايدة
٧	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً
ب) عبارة "في المدرسة، أستطيع العمل جيداً مع مجموعة".	
٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السؤلين واكتب المجموع هنا ———
هذه هي درجتك في الواطنة.

١٣ الإنصاف والمساواة

أ) عبارة "حتى ولو كنت لا أحب شخصاً ما فإنني أعامله بهذا"

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

ب) عبارة "عندما أخطئ فإنني دائماً أعترف بخطئي".

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السؤلين واكتب المجموع هنا
هذه هي درجتك في الإنصاف والمساواة.

١٤ القيادة

عبارة "عندما أكتب عبارة أو رعاية مع أطفال آخرين، فإنهم يرمضون عليّ إن أكون القائد"

٥	تعبّر عنّي تماماً
٤	تعبّر عنّي
٣	محايدة
٢	لا تعبّر عنّي
١	لا تعبّر عنّي مطلقاً

(ب) عبارة "لقد كسبت ثقة وإعجاب الأصدقاء والزملاء، كفائدة"

٥	تعبّر عنّي تماماً
٤	تعبّر عنّي
٣	محايدة
٢	لا تعبّر عنّي
١	لا تعبّر عنّي مطلقاً

جمع درجاتك الهذين السؤالين واكتب المجموع هنا ———

هذه هي دوجنتك في القيادة

١٥. ضبط النفس

أ) عبارة "ستطيع بسهولة أن أتوقف عن مشاهدة الفيديو أو التليفزيون إن كنت يجب عليّ ذلك"

٥	تعبّر عنّي تماماً
٤	تعبّر عنّي
٣	محايدة
٢	لا تعبّر عنّي
١	لا تعبّر عنّي مطلقاً

(ب) عبارة "دائماً ما أقبل مخالفة"

٥	تعبّر عنّي تماماً
---	-------------------

٢	معبّر عني
٣	محايدة
٤	لا تمعبّر عني
٥	لا تمعبّر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السؤلين واكتب المجموع هنا ———
هذه هي مرجتك في ضبط النفس.

١٦ الحصاد والنمقل

أ) عبارة "إنني أتعجب المرافف أو الأطفال الذين قد يوقعونني في المشاكل"

٥	تمعبّر عني تماماً
٤	تمعبّر عني
٣	محايدة
٢	لا تمعبّر عني
١	لا تمعبّر عني مطلقاً

ب) عبارة "إن الكبار دائماً ما يقولون لي إنني أحسن اختيار ما أقول وما أفعل"

٥	تمعبّر عني تماماً
٤	تمعبّر عني
٣	محايدة
٢	لا تمعبّر عني
١	لا تمعبّر عني مطلقاً

جمع درجاتك لهذه السؤلين واكتب المجموع هنا. ———
هذه هي مرجتك في الحصاد والنمقل.

١٧ التوافق

أ) عبارة "بدلاً من التحدث فقط مع نفسي، فلننفي أفضل أن أرفع الأطفال الآخرين بشحذون
عن أنفسهم"

٥	تمعبّر عني تماماً
---	-------------------

٤	تعبير عني
٣	محايدة
٢	لا تعبیر عني
١	لا تعبیر عني مطلقاً

(ب) عبارة "وصفتني الفاس بأمسي طفل استمراني"

١	تعبير عني تماماً
٢	تعبير عني
٣	محايدة
٤	لا تعبیر عني
٥	لا تعبیر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السؤاليين واكتب المجموع هنا. —

هذه هي درجاتك في التوافق

١٨ تقدير الجمال

(أ) عبارة "أحب الاستماع للموسيقى أو رؤية الأفلام أو للرقص أكثر من غالبية الأطفال في عمري"

٥	تعبير عني تماماً
٤	تعبير عني
٣	محايدة
٢	لا تعبیر عني
١	لا تعبیر عني مطلقاً

(ب) عبارة "أحب مقاومة الأشجار وهي تقهر نواتها في الربيع"

٥	تعبير عني تماماً
٤	تعبير عني
٣	محايدة
٢	لا تعبیر عني
١	لا تعبیر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السؤاليين واكتب المجموع هنا. —

مدد هي درجتك في تقدير الجمال.

١٩ الامتحان

أ) عبارة "عندما أفكر في حياتي، أجد الكثير من الأشياء التي تستحق الشكر عليها"

- | | |
|---|---------------------|
| ٥ | تعبّر عني تماماً |
| ٤ | تعبّر عني |
| ٣ | محايدة |
| ٢ | لا تعبّر عني |
| ١ | لا تعبّر عني مطلقاً |

ب) عبارة "أنسى أن أقول لأستاذتي (شكرًا). عندما يعلنونني"

- | | |
|---|---------------------|
| ٥ | تعبّر عني تماماً |
| ٤ | تعبّر عني |
| ٣ | محايدة |
| ٢ | لا تعبّر عني |
| ١ | لا تعبّر عني مطلقاً |

جمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا —

هذه هي درجتك في الشكر والامتنان.

٢٠ الأمل

أ) عبارة "إذا حصلت على درجة سيئة في الدورة، دائماً ما أفكر في المرة القادمة، التي سأوفق فيها أكثر"

- | | |
|---|---------------------|
| ٥ | تعبّر عني تماماً |
| ٤ | تعبّر عني |
| ٣ | محايدة |
| ٢ | لا تعبّر عني |
| ١ | لا تعبّر عني مطلقاً |

ب) عبارة "عندما أكبر، أظن أنني سأكون سعيدة جداً"

٥	تعبير عني تماماً
٤	تعبير عني
٣	محايدة
٢	لا تعبّر عني
١	لا تعبّر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السؤاليين واكتب المجموع هنا ———
هذه هي درجتك في الأيل.

٢١ الروحانية

(أ) عبارة "أعتقد أن كل شخص متفرد وله هدف مهم في الحياة"

٥	تعبير عني تماماً
٤	تعبير عني
٣	محايدة
٢	لا تعبّر عني
١	لا تعبّر عني مطلقاً

(ب) عبارة "عندما سمع الأوبر في حياتي، فكل معتقداتي الدينية تساعدني على الشعور
بالتحسُّن"

٥	تعبير عني تماماً
٤	تعبير عني
٣	محايدة
٢	لا تعبّر عني
١	لا تعبّر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لهذه السؤاليين واكتب المجموع هنا ———
هذه هي درجتك في الروحانية

٢٢ الصلح

(أ) عبارة "أدّ جرح أحد مشاعري، فإني لا أحاول أن أجرح هذا الشخص أو أشتُمه"

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

(ب) عبارة "إنني أسمح للناس على أخطائهم".

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

اجمع درجاتك لـ (أ) و (ب) السؤالين واكتب المجموع هنا —

هذه هي درجتك في الصفح

٢٣ روح العناية

(أ) عبارة "معظم الأطفال يقولون إن وجودي معهم هو مصدر للفرح".

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

(ب) عبارة "عندما يكون أحد أصدقائي محبطاً أو يكون غير سعيد، فإنني أقول أو أفعل شيئاً مرحاً لكي أخفف حدة الموقف".

٥	تعبر عني تماماً
٤	تعبر عني
٣	محايدة
٢	لا تعبر عني
١	لا تعبر عني مطلقاً

جمع درجاتك لتهذين السؤالين واكتب المجموع هنا —

هذه هي درجاتك في روح الدعابة والروح

٢١. «خيوية والحساس

أ) عبارة "إنني أحب حياتي"

- | | |
|---|---------------------|
| ٥ | تعبير عمي تماماً |
| ٤ | تعبير عمي |
| ٣ | محايدة |
| ٢ | لا تعبیر عني |
| ١ | لا تعبیر عمي مطلقاً |

ب) عبارة "عندما أستيقظ كل صباح، أكون محمماً لكي يبدأ اليوم"

- | | |
|---|---------------------|
| ٥ | تعبير عني تماماً |
| ٤ | تعبير عمي |
| ٣ | محايدة |
| ٢ | لا تعبیر عني |
| ١ | لا تعبیر عمي مطلقاً |

اجمع درجاتك لتهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. —

هذه هي درجاتك في الخيوية والحساس

عندما تصلى لهذه النقطة تكون قد حصلت على درجاتك (ومعناها ومعدلاتها) مقاربة بالآخرين أيضاً من موقع الويب، أو تكون قد سجلت كل درجة من درجات نقاط القوة الأربع والعشرين في كتاب نفسك. ولو لم تكن تستخدم موقع الويب، فاكتب درجاتك لكل من نقاط القوة فيما يلي ثم رتب درجاتك من الأعلى إلى الأدنى.

الحكمة والمعرفة

١. الفضول —

٢. حب التعلم —

٣. الرأي والتقدير —

٤. البراعة والإبداع —

٥. الذكاء الاجتماعي —

٦. المظور —

الشجاعة

٧. البسالة —

٨. المثابرة —

٩. الاستقامة —

الإنسانية والحب

١٠. الطيبة والكرم —

١١. منح الحب وتلقيه —

العدل

١٢. المواطنة —

١٣. الإتصاف —

١٤. القيادة —

الاعتدال

١٥. ضبط النفس —

١٦. الحماقة والتعطل —

١٧. التواضع —

المعنى

١٨. تقدير الجمال —

١٩. الامتنان —

٢٠. الأمل —

٢١. الروحانية .

٢٢ اسقع —

٢٣ روح الدعابة —

٢٤ الحيوية —

ما يحدث عامة هو أن يحصل طفاق على ٩ أو ١٠ درجات في خمس نقاط قوة أو أكثر، وهذه هي أعلى وأفضل نقاط قوته، كما يصير عنها هو على الأقل. ضع دائرة حولها وسوف يحصل طفاق أيضاً على العديد من الدرجات المنخفضة بين ٤ درجات (أو أقل) إلى ٦ درجات، وتكون هذه نقاط ضعفه.

بناء وتنمية نقاط القوة لدى الأطفال

إن تطوير نقاط القوة والقدرات مثل تطوير اللغة. كل طفل طبيعي حديث الولادة لديه استعداد لأي لغة من لغات البشر، والأذن الميطة المخصصة لسمع الأصوات الأولية لكل لغة في بدايات لثلاثة أشهر. ثم يحدث التحول في الثروة تتحول ثروة الطفل أكثر وأكثر باتجاه اسمه. نتي يتحدثها لا تشخص المحيطون به. وفي نهاية العام الأول من حياته، تشابه الأصوات التي تصدر عنه أصوات اللغة الأم. وتخففي التغيرات الصوتية المربكة.

ليس لدي دليل على ذلك، ولكنني الآن أفضل أن أفكر في الطفل الطبيعي حديث الولادة سبي أن لديه الاستعداد لكل نقطة قوة من نقاط القوة الأربع والعشرين. ويحدث تحوّل نقاط القوة والقدرات في السنوات الست الأولى من الحياة. وعندما يجد الطفل مميزات المرح والحب والاهتمام، فإنه يمتدح قدراته ونقاط قوته وأداته في تلك هي تفاعل مواءبه، واضماتته. وقدراته. وبهذا يكشف ما يجمع وما يفتقر في عالمه الصغير. فإنه يقوم بمحدث العديد من نقاط القوة والقدرات بكثير من التفصيل وفي نفس الوقت. سوف يلتقي بالهفص الآخر متجاهلاً زيادة الجوانب على أرضية حجرة الفن.

وسع هذه الفرضية المتكافئة في أبحاثنا، وجدت أننا ومالدي أنفسنا نتعرف على نقاط القوة والقدرات المختلفة التي ملاحظها. ونفردنا، وكما أنها وبعد فترة من الوقت، يحدث الانسجام، ونجد أن كل طفل يظهر نفس نقاط القوة والقدرات مراراً وتكراراً.

لارا في سبيل المثال، كانت دائماً متميزة بالعدل، وفي البداية وجدنا أنفسنا نجتمع صخباً كبيراً عندما كانت تشرك نوكي بملقائمه في اللعب معها بمكعباتها. يوماً كنت أقرأ أحد أعمال أنطوني لوكاس الرائعة *Big Trouble* (وهو كتاب رائع شير حول المنزل الوحشي للمعدد السابق لولاية أيداهو في نهاية القرن الماضي). اكتشفت

ترشيح وتلخيص

لقد أجريت اختبار السعادة اللحظية هذا من قبل في الفصل ٢ ، ولأن قد ثارت معظم هذا الكتاب ، وأخذت بعضاً من مصادره ، وأدبعت بعضاً من التعديلات المذكورة بين طياته . هذا نر مستوى سعادتك الآن . تستطيع أن تجري هذا الاختبار على موقع الويب إذا كنت تريد مقارنة درجاتك الحالية بدرجاتك السابقة ومقارنتها بالمعيار السائد.

استبيان المشاعر لفوردريس

بوجه عام ، هل أي مدى تشعر عادة بالسعادة أو النعاسة؟ صغ علامة أمام عبارة و حده من العبارات المذكورة أدناه والتي تميز بأفضل ما يمكن عن متوسط سعادتك

١٠ — شديد السعادة (أشعر بالنشوة، والبهجة، والروعة)

٩ — سعيد جداً (أشعر بأنني في حالة طيبة بحق، مبهج)

٨ — سعيد بقدر مناسب (معتدلي مرتفعة وأشعر أنني بحالة طيبة)

٧ — متوسط السعادة (أشعر بأنني في حالة معقولة وأشعر ببعض الفرح)

٦ — سعيد قليلاً (لقد أكثر قليلاً من العادي)

— ٥ — حيادي (لمت سعيداً ولا تميمياً)

— ٤ — تميم قليلاً (فقط أكثر قليلاً من العادي).

— ٣ — متوسط التماس (فقط محيط قليلاً).

— ٢ — تميم بما يكفي (حزين إلى حد ما وممنوياتي منخفضة).

— ١ — تميم جداً (مكتئب وممنوياتي منخفضة جداً).

— ٠ — تميم إلى أقصى حد (مكتئب تماماً وممنوياتي منخفضة تماماً).

نأمل مشاعرك للحظة أخرى. في المتوسط، ما سبة الوقت الذي تشعر فيه بالسعادة؟ وما سبة الوقت الذي تشعر فيه بالتعاسة؟ وما سبة الوقت الذي تشعر فيه بالحيادية (لمت سعيداً ولا تميمياً)؟ اكتب أفضل تقديراتك في الساعات الموجودة أدناه. حرص على أن يكون مجموع الأرقام الثلاثة ١٠٠٪.

في المتوسط

سبة الوقت الذي أشعر فيه بالسعادة ———٪

نسبة الوقت الذي أشعر فيه بالتعاسة ———٪

سبة الوقت الذي أشعر فيه بالحيادية ———٪

عندما على هيئة من ٣٠٥٠ أمريكيها تاجياً، كان متوسط التقديرات (من ١٠) هو ٩.٩٢. كان متوسط التقديرات لوقت السعادة ٥٩٪ تقريباً، ولوقت التعاسة ٢٠٪ تقريباً، ولوقت الحيادية ٢١٪ تقريباً.

لكرتي الرئيسية هنا هي أن هناك العديد من الطرق للسعادة الحقيقية والتي يختلف كل منها كثيراً عن الآخر. في الجرد ١ من هذا الكتاب، ناقشت الشاعر الإيجابية. وكيف يمكنك أن تزيد هناك ثلاثة أنواع مختلفة مهمة من الشاعر الإيجابية (تجاه الماضي، والمستقبل، والحاضر)، ومن الممكن نملاً أن تنمي أيّاً من هذه الشاعر بمعزل عن الأخرى. الشاعر الإيجابية تجاه الماضي (الرضا على سبيل المثال) يمكن زيادتها عن طريق الاستغفار والصبر،

وتحرير الذات من الأيديولوجية الحتمية التي تسجنها والمُشاعر الإيجابية محبة المستقبل ؛ لنحاول على سبيل المثال، يمكن زيارتها بتعلم إدراك وتقدير الأفكار التشاؤمية استقلالته

والمُشاعر الإيجابية تجاه الحاضر تنقسم إلى نوعين مختلفين تماماً -المتنوع والإشباع- وهذا هو أفضل نموذج لطرق مختلفة جداً للسمامة. إن التنوع لحظة، تحددها مُشاعر الحسية ويمكن أن تزداد بمقاومة التأثير الماتر للتمود، ومن خلال الندوى، والانتباه واليقظة. إن إحياء المتعة تسمى بلجاجة لتحقيق المُشاعر الإيجابية تجاه الحاضر والماضي والمستقبل

والإشباعات أكثر بقاءً إنها تتسم بالانغماس، والمشاركة، والتدفق. والمهم هو أن غياب -وليس وجود- أي شعور إيجابي (أو أي شعور على الإطلاق) هو الذي يعرف ويحدد الإشباع. إن الإشباع يتحقق من خلال ممارسة قدراتك ونقاط قوتك وفصلتك. ولذا فإن الفصل ٢ من الكتاب قد عرض نقاط القوة الأربع والعشرين الشاملة، وقم لك اختبارات لتتعرف على نقاط قوتك المميزة وفي الجزء ٣، ناقشت طرقاً لتشر وتعييم نقاط قوتك المميزة في مناحي الحياة الثلاثة الكبرى: العمل، والحب، وتربية ورعاية الأطفال. وأدى هذا إلى وصفي للحياة الطيبة، والتي في رأيي - تتكون من استخدام قدراتك ونقاط قوتك المميزة كثيراً قدر المستطاع في تلك المجالات من حياتك لكي تحقق السعادة الحقيقية والكثير من الإشباع

وعلى أمل أن يكون مستوى مشاعرك الإيجابية والوصول إلى وقرة من الإشباع قد ازداد الآن، فإني أُنقل إلى هدي الأخير وهو العثور على مغزى وهدف للحياة. إن إحياء المتعة، كما قلب، مغلفة بالمعنى الناجح وراء المُشاعر الإيجابية، الدخمة بمهارات تعظيم هذه المُشاعر والحب الطيبة، على عكس ذلك، لا تدور حول زيادة المُشاعر الإيجابية، ولكنها حبة مطوقة باستخدام راجح لقدراتك ونقاط قوتك المميزة حتى تحقق الإشباع الحقيقي والوافر والحياة ذات معنى لها بلطف إضافي. استخدام نقاط قوتك المميزة لخدمة غرض أعظم من ذاتك. إن هيش الحبيرات الثلاث جميعاً يعني أن تعيش حياة كاملة

المصطلحات والنظرية

هذا الملحق هو الكار الذي نجد فيه المصطلحات مباشرة، وبينما نقوم بذلك، سأبسط النظرية الأساسية إنني أستخدم كلمتي السعادة والرفاهية بصورة تبادلية كمصطلحات متداخلة لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي بأسره، معتقداً كلاً من المشاعر الإيجابية (مثل المشورة والراحة) والأنشطة الإيجابية التي ليس لها مكون شعوري على الإطلاق (مثل الاستمرار والمشاركة) ومن المهم أن ندرك أن "السعادة" و"الرفاهية" يشيران أحياناً للمشاعر، ولكن أحياناً أخرى يشيران للأنشطة التي لا يشعر بها على الإطلاق

السعادة والرفاهية هما النتائجان التي يرغب علم النفس الإيجابي في تحقيقها

ولأن طرق دمجها تختلف، فإنتني أقسم المشاعر الإيجابية إلى ثلاثة أنواع: تلك الموجهة لأساسي، والموجهة إلى المستقبل، والحاضر فالرضا، والقناعة، والهدوء هي مشاعر موجهة للعاسي، و سيقول، والأمل، والثقة، والإيمان، واليقين هي مشاعر موجهة للمستقبل مشاعر إيجابية (الماضي). الرضا، والقناعة، والعجز، والودع،

المشاعر الإيجابية (المستقبل) - التقفول، والأمل، واليقين، والثقة، والإيمان

ومشاعر إيجابية تجاه الحاضر تنقسم إلى قسمين مختلفين. الفرح، والإنباج وانتع تنقسم إلى متع مادية ومتع أسمي. الفرح المادية هي مشاعر إيجابية لحظية تأتي عبر الحواس، مثل طعم وادرنج اللذيذة، والمشاعر الجنسية، وتحريك جسدك جيداً، والشاهد والأصوات المبهجة. والمتع الأسمى أيضاً لحظية، تؤكد عن طريق أحداث أكثر تعقيداً وأكثر قابلية للاكتساب من المتع المادية، وهي تعرف عن طريق المشاعر التي تولدها. المشورة، وطرب،

والإثارة، والاسترخاء، والسرور، والبهجة، واللوح، والفرح، والحماس الشديد، والراحة، وإشباعية، وما شابه ذلك. وسيع الحاضر مثل الشاعر الإيجابية تجاه الماضي والمستقبل هي في النهاية مشاعر شخصية. الحكم الأخير هو "ذلك الكهان الحقيقي الذي يحمش تحت جلد الإنسان"، وقد أظهر قدر هائل من الأبحاث أنه يمكن قياس اختبارات هذه الحالات (العديد منها ظهر في الكتاب) بدقة إن قام به المشاعر الإيجابية التي استخدمها متكررة، ولابد مع الوقت، ومناقشة في المواقف، أدوات العلم المحترم هذه الشاعر وكيفية الشعور بها بدرجة هي مركز الجزء الأول من هذا الكتاب.

المشاعر الإيجابية (الحاضر): المتع الجسدية مثل الروعة، والدفء، واللذة

المشاعر الإيجابية (الحاضر): المتع الأسى مثل الميم، والفرح، والراحة.

لميزة لسمعة هي الحياة التي تسمى بنجاح لتحقيق المشاعر الإيجابية تجاه الحاضر، والماضي، والمستقبل.

والإشباعية هي القسم الآخر من الشاعر الإيجابية في الحاضر، ولكنها على عكس المتع، ليست مشاعر بل أنشطة نحب أن نقوم بها - الترواة، أو تسلق الصخور، أو الرقص، أو المناقشة، أو الكرة الطائرة، أو لعب الريدج على سبيل المثال. إن الإشباع يحث ويحبسنا مشارك بشكل كامل؛ إنه يتعلق وعينا بأنفسنا وبتصرفاتنا، ويمرر الشاعر المحسوسه باستثناء الشعور بـ ("أو، كان هذا رائعاً") عند سماعة الحدث والتأمل فيه لاحقاً، كما أنه يصح التدفق، وهو حالة يتوقف فيها الوقت ويحس الإنسان فيها بالراحة التامة

المشاعر الإيجابية (الحاضر): الأنشطة التي نحب القيام بها.

وكما اتضح، لا يمكن الحصول على الإشباعيات أو زيادتها دائماً بدون تطوير القدرات ونقاط القوة والصفات الشخصية. إن السعادة، التي هي هدف علم النفس الإيجابي، لا تدور فقط حول الحصول على حالات لحظية دائمة. إن السعادة تشمل أيضاً على فكرة أن حياة المرء كانت حقيقية. هذا الحكم ليس فقط دائماً، والحقيقية نصف عملية استناد الإشباع والشاعر الإيجابية من ممارسة نقاط قوة المرء الميزة ونقاط القوة المميزة هي المرات دائمة والطبيعية للإشباع، لذلك كانت نقاط القوة والصفات هي محور تركيز الجزء الثاني من هذا الكتاب. إن الإشباعيات هي الطريق إلى الحياة الطيبة المرجوة كما أفسرها.

الحياة الطيبة: هي استخدام نقاط قوتك الميزة للحصول على وفرة من الإشباعيات في مجالات حياتك الرئيسية.

في الدرس العظم المستفاد من المناقشات اللاتجاهية حول سؤال - "ما السعادة؟" هو أن

السعادة تأتي بطرق عديدة فإذا نظرنا لها بهذه الطريقة، فإن مهمة حياتنا تصبح في ممارسة قدراتنا ونقاط قوتنا المميزة ومماثلتها في نواحي الحياة الرئيسية العمل، والحب، والربيه، الأطفال، والضحك عن الممرى. هذه الموضوعات تقع في الجزء الثالث من الكتاب لذا فإن هذا الكتاب يدور حول عيش حاضرك وماضيك ومستقبلك بأفضل صورة وإلى أقصى حد، يدور حول اكتشاف نقاط قوتك وقدراتك المميزة، ثم استخدامها كثيراً في كل المجالات التي نلقد لها ومن المهم أن نذكر أن الشخص "المسعد" ليس بحاجة للشعور بجميع المشاعر الإيجابية والإشباع أو حتى معظمها

إن الحياة ذات المعنى والهدف تصبح مكوناً إضافياً إلى الحياة الطيبة وهو ارتباط قدراتك ونقاط قوتك المميزة بشيء أكبر لذا، فإن هذا الكتاب يتجاوز السعادة ليكون مدخلاً إلى الحياة الطيبة ذات المعنى.

الحياة ذات المعنى هي استخدام نقاط قوتك وقدراتك المميزة وفضلتك في خدمة شيء أكبر كثيراً منك أنت ذاتك

وأخيراً فإن الحياة الكاملة تتكون من الشعور بالمشاعر الإيجابية تجاه الماضي والمستقبل، وسود المشاعر الإيجابية النابعة من النعم، واستعداد وفرة من الإشباعات من خلال نقاط القوة ولتدبر استمزة، واستخدام تلك التدبرات ونقاط القوة في خدمة شيء أكبر من أحل محقق المعنى والهدف الآسمى من الحياة

شكر وتقدير

شأ عم النفس الإيجابي من ومضة في عمود ثلاثة أشخاص في "يوكاتان" خلال الأسبوع الأول من يناير ١٩٩٨ وتحول إلى حركة علمية هذه الكتاب، الذي تم الانتهاء منه في الذكرى لرابعة لهذه البداية. وفي نفس المكان، هو الوجه العلني لعلم النفس الإيجابي وإلهمكم ما حدث مع كلمات فوكي (انظر الفصل ٢)، التي كانت لا تزال تنفرد في أدني -بظلم من لارتباك، وشعور رهيب بالوصح- عرفت مدمية رسالتي: ليشكل علم نفس إيجابي لم أكن وأث بالضغط بما يديه هذا، ولكنني كنت أعرف لمن أتوجه

قلت عندما رفع مهالي شيكسبيديهاي ساعة الهاتف: "مالك، أعرف أنك وير يولا لديكما خطط برأس السنة. حل يمكن أن تلعبها وتنضم إلينا في يوكاتان؟ لقد استأجرتنا منزلًا في "أكومال" هناك مكان لنا جميعاً لود أن أتحدث إليك بشأن تأسيس مجال يدمى علم النفس الإيجابي".

كنت عندما رفع راي فولر ساعة الهاتف. "راي، أعرف أنك وساندي لديكما خطط لراس السنة. هل يمكن أن تلعبها وتنضم إلينا في يوكاتان؟ لقد استأجرتنا منزلًا في "أكومال" هناك مكان لنا جميعاً لود أن أتحدث إليك بشأن تأسيس مجال يدمى علم النفس الإيجابي".

وي "أكومال"، في الأسبوع الأول من يناير ١٩٩٨، اسميًا ظناً في الفجر، وسعدنا وسحر بحسني المهرج حتى الظهيرة، وأخرجتنا أجهزة الكمبيوتر المحمولة الخاصة بكل من وأخذنا نكتب حتى منتصف ما بعد الظهيرة، ثم ذهبنا نراقب الأسماك وسبح مع الأطفال وسهابة الأسبوع كانت لديها خطة: المضمون، والطريقة، والأساس ثلاثة أعمدة أساسية ستشكل مضمون المحاولة العلمية الممودة الأول سيكون هو دراسة الشاعر الإيجابية ولقد وافق "إد ديسر" على أن يكون مسئولاً عن ذلك والمعمود اللغوي لهذا العلم سيكون هو دراسة الشخصية الإيجابية، نقاط القوة والقصص والفنائل التي تؤدي ممارستها بانتظام إلى توليد الشعر الإيجابية ولقد وافق مالك شيكسبيديهاي على أن يصبح مسئولاً عن ذلك كانت الشخصية الإيجابية -كما نعرفها- بحاجة إلى نظام تصنيف شامل كما كان الرض العلني يحتاج إلى

لنصيف قبل خمس الوقت، مع يسمح للباحثين والممارسين بالاتفاق عند وجود خدرة أو منقطة قوة ما. إن مثل هذا التصنيف سيكون وثيقة حية خاضعة للمراجعة مع المزيد من معرفة وبمجرد الاتفاق المؤقتي على ذلك التصنيف، يجب ابتكار طرق لقياس المدخلات. وقد وافق كريس بيترسون وجورج فابيلانت على إدارة ذلك الأمر. لقد أظهرنا الطب النفسي ما هي لأعراض العقلية، وعلم النفس الإيجابي سوف يغيرنا - نعت قيادة هؤلاء - ما هي صحة الملل ونقاط لوقته

والمود الثالث - شديد الأهمية ولكن البعيد عن علم النفس ومجال هذا الكتاب - هو الذي يعنى بدراسة المؤسسات الإيجابية. ما الهياكل الأكبر التي تحتل الأفراد، والتي تعزز شخصية الإيجابية، والتي نمزج بدورها المشاعر الإيجابية؟ الأسر، والجماعات القوية، ولديمقراطية، وحرية الإعلام، والتعليم، وشبكات الأمن الاقتصادي كلها نماذج لمؤسسات الإيجابية. ونظم الاجتماع، والعلوم السياسية، والأنتروبولوجي، والاقتصاد هي المجالات الثلاثة من هذه الأبحاث، ولكن فروع المعرفة (مثل علم النفس) انتشرت فيجب أيضاً دراسة مؤسسات لسيكية مثل: العرقية، الجنسية، اليناكالية، الاحتمالية وما شابه هذه العلوم الاجتماعية كانت تفتقر للفضائح وتكتشف الكثير من المؤسسات التي تجعل الحياة صعبة وربما لا نحتمل تلك العلوم الاجتماعية، في أفضل أحوالها، سخيرنا كيف متى من هذه الظروف ليستة المشطة الموهنة. ولقد رأى مايك وراي وأنا الحاجة إلى علم لسماع إيجابي. سره المؤسسات التي تساعدنا في الارتفاع فوق الصغر في حياتنا، ولقد دعيت "كانتلي، جال جيمسون" على إدارة ذلك الأمر. ولقد وافق الراحل "روبرت نوزيك" على العمل معنا على المسار الفلسفية المحيطة بالمحاولة والمراقبة كل ذلك، قورنا إنشاء شبكة لعلم العمل الإيجابي بمشاركه الأكاديميين رفيعي المستوى. ولقد وافقت أنا على إدارة هذا ووافق بيتر شومان على تصنيف ذلك.

أشكركم يا راي، ومايك، واد، وكريس، وجورج، وكاتلين، وبوب، وبتر

مايك وراي وأنا لنقبل الطرق العلمية التي تركز اللاشي جيداً وهذا يجمع علم النفس الإيجابي أنه تكلفاً ومبالغة وهذا قد يحيط هؤلاء الذين يحتلون بالشعور العلمية، ولكني أعترف بقلّة صبري تجاه فكرة "حوك النظر" التي استخدمت بإفراط لتعميم الطرق "جديدة" إن نرى علم النفس الإيجابي على أنه مجرد تغيير في التركيز بالسمة لعلم النفس، من دراسة بعض من أسوأ ما في الحياة إلى دراسة ما يجعل الحياة شفق أن نملأ. إننا لا نرى علم النفس الإيجابي كجديل لما سون ولكن كإضافة ولتعداد له فمحب مايك، راي، وأنا حوكلنا دارسر لصعود وهبوط الحركات العلمية - فكورنا ملياً وبشكل مطول في الحياة لاساسية إلى

علم ليس لإيجابي له مضمون مثير وطرق معتبرة ثابتة، ولكننا كانت لدينا الحكمة الكافية
سحرف أن التميز في التركيز في علم لا يحدث إلا بوجود وظائف، ومنهج، وجوائز، وزملاء،
داعمين مؤيدين. قررنا أننا سنعمل على خلق فرص للبحث والتعاون لكل طور من أطوار علم
النفس الإيجابي. وكنا مهتمون على الأخص بشباب العلماء. وقررنا أن نصنع فرصاً للعلماء
من مختلف العمر، ولساعدي الأساتذة الجدد، وطلبة ما بعد الدكتوراه، ودراسي الجامعات.

كان ذلك بداً مكلفاً للغاية، ولذا أصبح جمع المال جزءاً من وظيفتي. وبالفعل قضيت جزءاً
صخياً من عام ١٩٩٨ ألقى الكلمات وأقدم طلبات التمويل. إنني مخفرف في هذا، لكلمات،
فقد ألقيت مئات الكلمات أمام جميع أنواع الجماهير حول التطول المكتسب والعجز المكتسب.
وعلى الرغم من أنني لم أكن مستمداً بما يكفي لمقابلة ردود الفعل لكلماتي عن علم النفس
الإيجابي، كانت المرة الأولى في حياتي التي أحظى فيها بوقوف ترحوبي للمرة الأولى التي
رئيت فيها أفراداً من الجمهور يبكون أثناء الكلمة.

قالت لي إحدى طالبات النفس وصوتها تبرز الاتصالات: "لقد كان علم النفس الإيجابي
معي منذ الميلاد، ولكنني يحته مقابل صديقة من المرض العقلي".

وقال طبيب نفسي شهير آخر: "إن قصة نيكي سليمة تماماً يا ماري إن نخلص ما فعله في
العلاج هو أن أضع نقاط قوة شازلة، ولكنني لم أضع اسماً أبداً لهذه المهارات من قبل".

ولنا أيضاً مخفرف في محاولة جمع المال من أجل الأبحاث. لقد قضيت جزءاً كبيراً من
حياتي أسمعحت وكلاء قو أخرى من أجل التمويل كم هو قلب، بل ومهين، أن نجرب
أن نستجدي تمويل العلم. وعلى العكس. كل طلب التمويل لعلم النفس الإيجابي بمثابة
سيرة في حذيفة ووفق كل من هارفي دال، وجيم سينسر، وجويل فليشمان من Atlantic
Philanthropies يحماس على تمويل الشبكة، ويكرم شديد. ووافق نيل ودون مايرسون من
مؤسسة Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation على تمويل إهداء تصنيف
نقاط القوة والخصائص تحت عنوان القيم العاملة Values-In-Action ووالق سر
جون تيمبلتون، بمعاونة شاك هاربر وأرثر شيلرتز -موظفيه التنفيذيون بمؤسسة John
Templeton Foundation- على تصميم جوائز سخية لأفضل بحث في علم النفس
الإيجابي ومنح بحثية لشباب علم النفس الإيجابي أيضاً. وافقت مؤسسة Annenberg و
Pew على تمويل هود كاتلين هال جيمسون بسخطه بدءاً من دراسة المشاركة المدنية. ووافق
جيم هوني على تمويل لقاءات "أكوسال" السنوية للعلماء. ووافق ديون كليفتون وجيم كليفتون
-الأب والأم- المديران التنفيذيان لشركة جالوب Gallup على تمويل واستضافة اجتماعات
القيمة السنوية

أشكركم يا هاري، وجويل، وتيل، وسونا، وسير جون. وشاك، وأرثر أنتنبرج، وبوب، وجيم، ودون.

ولقد شهد ريتشارد باين -صديقي ووكملي لزمان طويل، وحلم أي كاتب- ميلاد فكرة كتاب يكون الوجه المعلن للحركة. ولقد قامت لوري أنديمان، مساعده الأولى، بكل الترتيبات في البلاد الأخرى خارج أمريكا. ووافق فيليب رابابورت -الذي يعمل معي كمحرر بنظام الوقت الكامل ومستشار بنظام بعض الوقت- على تشكيل الكتاب ورعايته في دار Free Press ودار Simon & Schuster. لقد قرأ كل كلمة مرتين على الأقل ولهم عدد شديد المساعدة من الكلمات للأفضل.

أشكركم يا ريتشارد، ولوري، وفيليب.

ولقد أسهم أيضاً كل الأشخاص المذكورين أعلاه - وخاصة شيكسبيتميهاي، وديتر، وبهرتسون - في الكتابة الفعلية لهذا الكتاب. ولقد أثر اثنان من أسراب علم النفس الإيجابي بقوة في تفكيري وعرشا علي عملهما لصفحة: سرب العمل (آمي رينستيفوسكي، ومونيكا رابين، وجان دوتون) وسرب السعي وراء السعادة وديفيد سكاف، وكين شيلدون، وسونيا ليبوميرسكي). ولقد أسهم آخرون كثيرون في صنع الكتاب بطرق عديدة: تقديم المقالات قبل طباعتها، والسماع لي باستخدام المسوح التي قاموا بها، وتحدي معلوماتي وأرائي ومناقشتها ومناقشتها سواء عن طريق البريد الإلكتروني أو المناقشات التي شاعها الكثيرون على الأرجح، وقراءة بعض أو كل ما تمت كتابته والتعليق عليه، مع التشجيع عندما أكون محبطاً جداً، والضغط والتفويض عندما أحلق عالياً جداً، وقول الشيء المناسب في الوقت المناسب تماماً.

أشكركم يا كلارين دالسجارد، ومارثا ستوت، وتيري كانج، وكارمينا جريغونج، وديكتور أجبولر، وكاثارين بيل، وبوب إيموتز. وهايك ماثولوف، وجون هلمدت، وهاربر فريدريسكون، وديفيد لوبينسكي، وكاميليا بنيو، وريتا سابوتليك، وجيمس بولسكي، ولورا كنج، وداشر كلنتر، وكريس ريسلي، ودان شيروت، وهاري شوارتز، وستيف هايمان، وكارين ريليتش، وجان جيلهام، وأندرو شات، وكاس ساستين، وكيم دينغز، ورون ليفانت، وفيل زيمباردو، وهازيل ماركوس، وبوب زاجونك، وبوب رايت، ودورتي كاثوره، وديك شوبن، ومارسا لاش، وسارا لافيبور، ومان بين أموس، ودينيس ساكاري، وطالبة علم النفس في جامعة بنسلفانيا، وروب ديموز، ويلي فريدلاند، وستيف هولدين، وليستر لوبورسكي، وستار فيجا، ونيكول كيرز، وكيرت سالزنجير، وداف بارلو، وجاك راكمان، وماثر أيسك، ومارجريت باتيس، وتيم بيك، وديفيد كلارك، وبيزيميل شيكسبيتميهاي، وديفيد روزنان، وإيلين ووكر، وجون دبرين، وتراك ماكفيل، وروبرت سقاروت، وجاري فانتنبوس، وبتر ناشان، وداني

كتمان، وهاري هيس، وشيلي جايل، وبوب جايل، ورنى ستيك، وبوب أنكوت، وفيل
سترن، وبيل روبرتسون، وتيري ويلسون، وشيلا كيرني، وهاري بنر لوفيسي، وديف مايرز،
وبيل هول، وشارون بيرم، وموري ميلتون، وميتر فريدلاند، وكلود سكيل، وجوردون بايز،
وشارون بايز، وسونجا ايلينوميرسكي، وديفيد سكاد، وكن شلدون، وأليس آيسن، وجيمي
هانتر، ومايكل إيسنك، وجين نكامورا، وبول توماس، ولو أرنون، ومارين إليستر، وبيلي
كورين، وتشالولي جسنج، وديف جروس، ورأس ميلر، وجون كيلمان، وفاي كيلمان،
ومارين ليهان، وفريد براينت، وجون ريف فيروف، وجون توبي، ولدا كوزميدس، وفيرونيك
هوتا، وإيلونا بونول، وديبرا ليرمان، وجيري كلور، ولورين ألوي، ولين أبرامسون، ولينا
أسينول، ومارفين لين، وريتش ديفيسون، وكارول دويك، وكارول ريف، وجون ديلوللو،
وكوري كيز، وروزلين كارتر، وسونيكا وراين، وجان دوتون، وآمي رزيستوسكي، وجون
بارون، وجون ساميني، ريك ماكلوي، وميل كوتر، وروبرت ميسواس دايتر، وكارول دايتر،
وتوماس جومير، وتوم برايديري، وفرائك فيتشام، وماين إيس، ونورمان برايديري، وسندي
هازان، وفيل شيفر، وإيفرت ورثينجتون، وديفيد لارسن، وهاري آن مايرز، وجاك هوت،
وفريد فانغليتمير، وراندي جاليسفيل، وايف كلارك، وجيم جليك، وهارتي أبل، وأرنر
جاف، وسكوت تومسون، وداني هيلس، ومارثا فاراح، وآلان كورس، وتوم شيلدرز، وديف
هانتر، وريك شيفر، وشان لوبيز، ولزلي سيكركا، وتاييب راشيد، وستيف لين، وستيف
بنكر، وروبرت لغومين، وكين كندلر، وجوشوا ليدريج، وسبيل لين، وتود كاشدان، وبيل
فيوكيل، وجودي رودين.

وقبل الجميع، أشكر زوجتي ماندي، وأملقالي السقة: أماتدا، وديفيد، ولارا، ونديكي،
وداريل، والصلصة كارلي لأنهم جعلوا العام الذي كتبت فيه هذا الكتاب أفضل عام في
حياتي.

والعادات الإيجابية. إن قوتنا المميزة يمكن أن تبرز
عبر حياتنا وتحقق لنا منافع لصحتنا وعلاقاتنا
ومستقبلنا.

يقدم سليجمان، فحصر القدرات المميزة،
بالإضافة إلى العديد من الاختبارات القصيرة
والتي يمكن استخدامها لقياس كم الشاعر
الإيجابية التي يستشعرها القارئ، وذلك كي
يساعده على تحديد أعلى مناحي قوته. إن العرس
الذي يغير حياتنا في هذا الكتاب هو أن تحديد
أفضل ما في أنفسنا يتيح لنا أن نحسن العالم من
حولنا وأن نحقق مستويات جديدة ودائمة من
الرضا الحقيقي والإبداع والمعنى.



د. مارتن إي. بي. سليجمان أستاذ علم نفس
في جامعة بنسلفانيا، ومدير شبكة علم النفس
الإيجابي والرئيس السابق للمؤسسة الأمريكية
لعلم النفس. من بين كتبه العشرين «تعلم التفاؤل»
و«الطفل المتفائل».

ولقد ألقى مؤخراً خطبة الاحتفال بمئوية
الجمعية النفسية البريطانية وهو أستاذ شرفي في
جامعة كارديف.

الثناء النقدي على كتابي والسفاد الحقيقية

وأخيراً يتناول علم النفس

- واليهائي جو

ما ظهر في علم النفس وقام بتطبيقه على معارف
كيف يمكن أن تكون وكيف يمكن أن تكون
ذلك كله لأنه صديق

كتاب Ophelia

الصفحة من أحد أكثر



6 281072 045540

282510452

no